



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE CON MEJORA					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No.3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
	Sorvete de avena en leche	Colada de avena	Jugo de tomate en leche	Agua de panela en leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Lenteja guisada y huevo cocinado	Huevo perico	Frijol rojo guisado	Pollo Sudado	Lenteja guisada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz tigre
FRUTA				Porción de fruta picada mango	
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Jugo de guayaba en leche	Agua de panela en leche	Colada de avena	Arroz en leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Frijol rojo guisado	Pechuga de pollo guisada en cubos	Lenteja guisada	Carne de cerdo a la plancha	Frijol rojo guisado y huevo revuelto
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz con zanahoria
FRUTA				Porción de fruta picada papaya con mango	
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Agua de panela en leche	Jugo de mango en leche	Agua de panela en leche	Arroz con leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	lenteja guisada y huevo cocinado	Guisado de carne de cerdo	Frijol rojo guisado	Huevo perico	Lenteja guisada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre
FRUTA			Porcion de fruta piña		
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena	Agua de panela en leche	jugo de tomate de arbol en leche	Chocolate en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Frijol rojo guisado y huevo revuelto.	Carne roja desmechada	Lenteja guisada	Pechuga de pollo guisada	Frijol rojo guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz tigre	Arroz blanco cocido	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco
FRUTA		Porcion de fruta entera banano			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚ			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031	

NOTA: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
MODALIDAD DE ATENCIÓN	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		COMPLEMENTO JM/JT	
NIVEL	PREESCOLAR					

MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20,0	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												
TOTAL MENÚ							398,551	17,1379	12,4594	51,9038	170,669	3,3289	508,863	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	38%	29%	29%	24%	59%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ											
FIRMA	<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	45 gr	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0,12	0,0015		193,905
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación													
TOTAL MENÚ							301,004	12,3372	12,1693	34,7993	159,142	1,8385	502,428		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							23%	27%	28%	19%	23%	33%	44%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				
MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación													
TOTAL MENÚ							269,171	9,1344	5,79265	43,32905	151,819	1,83515	247,388		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							21%	20%	13%	24%	22%	33%	22%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				
MENÚ No. 4															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	40 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	105	79,8	154,812	0,3192	0,0798	37,4262	6,384	0,0798	0	80 gr	

AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación											
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación											
TOTAL MENÚ							427,253	14,9576	10,9222	66,2115	142,768	1,0492	470,658
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							33%	33%	25%	36%	20%	19%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA	<i>MARCE</i>						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031		
MENÚ No. 5													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV : CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación											
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación											
TOTAL MENÚ							330,161	10,2399	9,1664	49,6148	143,519	2,2609	443,283
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							25%	23%	21%	27%	21%	40%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA		MENÚ No. 6				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												
TOTAL MENÚ						287,871	8,7209	6,9174	44,2348	154,879	1,5509	442,683		
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		

% ADECUACIÓN					22%	19%	16%	24%	22%	28%	39%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	40 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ	272,441	14,6384	10,8424	28,7853	136,384	0,9694	470,658
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	21%	32%	25%	16%	19%	17%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ	332,4	11,492	7,602	51,942	147,29	2,575	446,72
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	26%	25%	18%	29%	21%	46%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	

BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	32 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	53	40,28	78,1432	0,16112	0,04028	18,89132	3,2224	0,04028	0	80 gr
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	51	40,29	18,9363	0,20145	0,04029	3,98871	8,8638	0,12087	1,2087	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ	366,7495	16,55807	9,66332	52,36778	146,9862	0,8849	657,6837
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	28%	36%	22%	29%	21%	16%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031	

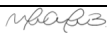
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ	380,505	14,4263	15,9316	42,9038	178,843	2,6632	700,908
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	29%	32%	37%	24%	26%	48%	62%

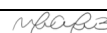
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031	

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	

ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ						325,145	14,2193	11,5696	38,9928	165,523	2,5297	511,533
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						25%	31%	27%	21%	24%	45%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	32 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ						376,0986	15,91106	9,61744	55,64856	141,6322	0,76594	464,633
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						29%	35%	22%	31%	20%	14%	41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	

ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	145	79,75	44,66	0,4785	0,07975	9,889	12,76	0,39875	2,3925	80 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ	295,561	8,7014	6,82415	47,4328	162,779	2,10765	446,0055
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	23%	19%	16%	26%	23%	38%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ	295,204	11,3172	11,4593	36,3993	154,642	1,4685	502,328
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	23%	25%	26%	20%	22%	26%	44%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	

ALIMENTOS ROTOS	LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LECHE SUAVIZADA	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	45 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	Incluida en la preparacion												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparacion												

TOTAL MENÚ				330,161	10,2399	9,1664	49,6148	143,519	2,2609	443,283
RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN				25%	23%	21%	27%	21%	40%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ				414,151	16,8829	14,5044	51,5588	181,889	3,3154	700,968
RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN				32%	37%	33%	28%	26%	59%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	32 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	

	SECOS Y SEMILLAS		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	79,8	80,598	1,197	0,0798	17,7954	6,384	0,7182	2,394	80 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ		342,952	17,0742	9,4891	46,0497	139,276	2,6917	467,472
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		26%	38%	22%	25%	20%	48%	41%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031	

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ		280,781	9,6399	6,8128	42,6802	141,999	1,9277	442,683
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		22%	21%	16%	23%	20%	34%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031	

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	45 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ								314,598	15,1361	13,1645	33,5258	139,861	1,1368		469,713
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6		1133
%ADECUACIÓN								24%	33%	30%	18%	20%	20%		41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					
MENÚ No. 20															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ								160,551	4,7619	3,2794	26,2378	24,879	1,3009		392,913
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6		1133
%ADECUACIÓN								12%	10%	8%	14%	4%	23%		35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					



Gobernación de
NARIÑO
Secretaría
de Educación



PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
MODALIDAD DE ATENCIÓN	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		COMPLEMENTO JM/JT	
NIVEL	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA					

MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	63 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
TOTAL MENÚ							460,371	19,7159	13,5654	61,2078	176,129	4,0809	511,643	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	35%	25%	27%	22%	66%	43%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ			
FIRMA	COLNUD 1031			

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES													
TOTAL MENÚ							324,124	12,6052	13,1853	38,0033	159,502	1,8705	502,508		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							20%	22%	24%	17%	20%	30%	42%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA	mpa					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				
MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES													
TOTAL MENÚ							345,085	11,6803	7,9436	53,7378	168,573	2,6322	252,728		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							21%	20%	15%	24%	21%	42%	21%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA	mpa					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				
MENÚ No. 4															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES,	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		

					</									

AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						348,091	11,1289	8,0534	53,3088	167,739	2,2929	444,263		
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN						21%	20%	15%	23%	21%	37%	37%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						295,561	14,9064	11,8584	31,9893	136,744	1,0014	470,738		
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN						18%	26%	22%	14%	17%	16%	39%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION										#N/D		
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION											#N/D	
TOTAL MENÚ						385,22	14,07	7,708	61,246	152,75	3,327	449,5		

RECOMENDACIÓN					1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200			
% ADECUACIÓN					24%	25%	14%	27%	19%	54%	37%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA	<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	72	54,72	106,1568	0,21888	0,05472	25,66368	4,3776	0,05472	0	110 gr
			Papaya, pintona, cruda	C066	70	55,3	25,991	0,2765	0,0553	5,4747	12,166	0,1659	1,659	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							450,4178	17,00088	10,71577	70,14413	154,7436	1,31937	660,944	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	30%	20%	31%	19%	21%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA	<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
		HUEVO REVUELTO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	50gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							440,725	16,8343	17,0676	51,9778	191,703	3,4052	702,488	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	30%	31%	23%	24%	55%	59%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA				MENÚ No. 11				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	TD26	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ							386,965	16,7973	12,6756	48,2968	170,983	3,2817	514,313		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							24%	29%	23%	21%	21%	53%	43%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA				MENÚ No. 12				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ							399,2186	16,17906	10,63344	58,85256	141,9922	0,79794	464,713		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							25%	28%	20%	26%	18%	13%	39%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							

FIRMA		MENÚ No. 13					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	61,6	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3	110 gr	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ							372,721	11,2909	7,9904	60,2578	180,479	3,0009	448,493		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							23%	20%	15%	26%	23%	48%	37%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						
MENÚ No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ							318,324	11,5852	12,4753	39,6033	155,002	1,5005	502,408		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							20%	20%	23%	17%	19%	24%	42%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						
MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		

BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV : CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							391,981	12,8179	10,2724	58,9188	148,979	3,0129	446,063
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							24%	22%	19%	26%	19%	49%	37%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL						

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV : CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							474,371	19,2909	15,6404	60,6328	194,629	4,0559	508,643
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							29%	34%	29%	27%	24%	65%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL						

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	

BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	110,999	1,6485	0,1099	24,5077	8,792	0,9891	3,297	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ						396,473	17,7937	10,5352	55,966	142,044	2,9946	468,455		
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN						24%	31%	19%	25%	18%	48%	39%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA				MATRICULA PROFESIONAL					COLNUD 1031					
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ						342,601	12,2179	7,9188	51,9842	147,459	2,6797	445,463		
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN						21%	21%	15%	23%	18%	43%	37%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA				MATRICULA PROFESIONAL					COLNUD 1031					
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	

ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	50 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ					337,718	15,4041	14,1805	36,7298	140,221	1,1688	469,793
RECOMENDACIÓN					1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN					21%	27%	26%	16%	18%	19%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ			
FIRMA		MARILOPEZ		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031	

MENÚ No. 20														PORCIÓN SERVIDA
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ					220,771	7,1699	4,4154	35,3118	37,739	2,0429	394,493
RECOMENDACIÓN					1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN					14%	13%	8%	15%	5%	33%	33%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ			
FIRMA		MARILOPEZ		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031	



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X						
MODALIDAD DE ATENCIÓN		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO JM/JT					
NIVEL		CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							580,611	23,2319	15,7274	81,7258	182,849	4,9449	514,703	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	33%	24%	29%	17%	57%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA				MÁTRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	78	70,2	104,598	8,8452	7,5816	0,2106	37,206	1,1934	97,578	70gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							443,212	16,9864	17,9789	52,4969	174,478	2,4429	537,896	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	24%	27%	19%	16%	28%	36%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							463,725	15,0263	10,1356	74,0258	182,693	3,4862	254,588	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	22%	15%	27%	17%	40%	17%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	

	TUBERCULOS Y PLATANOS		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	110 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	145	110,2	213,788	0,4408	0,1102	51,6838	8,816	0,1102	0	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							621,765	20,4034	15,7518	98,1097	149,226	1,3858	482,816	110 gr
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	29%	24%	35%	14%	16%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					
MENÚ No. 5														PORCIÓN SERVIDA
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												110 gr
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							512,221	16,3339	12,4344	79,4368	155,699	3,8769	449,123	110 gr
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	23%	19%	28%	14%	45%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					
MENÚ No. 6														PORCIÓN SERVIDA
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	

			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						466,731	14,4749	10,2454	73,5968	181,859	3,1469	446,123		
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN						23%	21%	15%	26%	17%	36%	30%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						407,977	19,9626	15,6416	46,4259	140,41	1,2756	482,816		
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN						20%	29%	24%	17%	13%	15%	32%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	3	1	9	0	1	0	0	0	0	

			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ							496,46	17,586	8,87	81,764	159,47	4,191	452,56		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							25%	25%	13%	29%	14%	48%	30%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				
MENÚ No. 9															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4	56 gr	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	72	54,72	106,1568	0,21888	0,05472	25,66368	4,3776	0,05472	0	110 gr	
			Papaya, pintona, cruda	C066	70	55,3	25,991	0,2765	0,0553	5,4747	12,166	0,1659	1,659		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ							559,9578	22,48688	13,98777	84,60213	159,7636	1,62337	671,704		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							28%	32%	21%	30%	15%	19%	45%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				
MENÚ No. 10															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr	
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		

			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							559,365	20,1803	19,2596	72,2658	205,823	4,2592	704,348	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	29%	26%	19%	49%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							507,205	20,3133	14,8376	68,8148	177,703	4,1457	517,373	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	29%	22%	25%	16%	48%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4	56 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	

FRUTA		GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS		INCLUIDA EN LA PREPARACION										
AZUCARES		GRUPO VI: AZUCAR		INCLUIDA EN LA PREPARACION										
GRASAS		GRUPO V: GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACION										
TOTAL MENÚ								508,7586	21,66506	13,90544	73,31056	147,0122	1,10194	475,473
RECOMENDACIÓN								199,8	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN								26%	31%	21%	26%	13%	13%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						COLNUD 1031								
MENÚ No. 13														
CALORÍAS Y NUTRIENTES														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	61,6	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ								491,361	14,6369	10,1824	80,5458	194,599	3,8549	450,353
RECOMENDACIÓN								199,8	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN								25%	21%	15%	29%	18%	44%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						COLNUD 1031								
MENÚ No. 14														
CALORÍAS Y NUTRIENTES														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	78	70,2	104,598	8,8452	7,5816	0,2106	37,206	1,1934	97,578	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ						437,412	15,9664	17,2689	54,0969	169,978	2,0729	537,796		
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN						22%	23%	26%	19%	15%	24%	36%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						512,221	16,3339	12,4344	79,4368	155,699	3,8769	449,123		
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN						26%	23%	19%	28%	14%	45%	30%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	50gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		

GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						593,011	22,6369	17,8324	80,9208	208,749	4,9099	510,503		
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN						30%	32%	27%	29%	19%	56%	34%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 1031		
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97,3	15,26	3,99	0	4,2	1,89	35,7	56 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	110,999	1,6485	0,1099	24,5077	8,792	0,9891	3,297	110 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						505,813	23,3597	13,7472	70,384	144,864	3,6786	479,015		
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN						25%	33%	21%	25%	13%	42%	32%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 1031		
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						435,841	15,7339	7,0808	72,5022	154,179	3,5437	448,523		
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN						22%	23%	11%	26%	14%	41%	30%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA				MENÚ No. 19			MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							450,134	20,4603	17,9637	51,1664	143,887	1,443	481,871	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	29%	27%	18%	13%	17%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA				MENÚ No. 20			MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							339,411	10,5159	6,6074	55,5998	51,859	2,8969	396,353	
RECOMENDACIÓN							1994	66,5	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	10%	20%	5%	33%	26%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  Alimentos para Aprender  PAE																
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL																
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO														
OPERADOR																
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS										
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X								
MODALIDAD DE ATENCIÓN		PREPARADO EN SITO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					COMPLEMENTO JM/JT						
NIVEL		SECUNDARIA														
MENÚ No. 1																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,075	0,45	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr		
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
		HUEVO COCINADO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		50 gr	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55			
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1			113 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	113 gr			
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0				
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN PREPARACIÓN														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							719,448	27,573	19,7684	101,5788	213,4	6,1428	527,182			
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500			
							29%	32%	24%	29%	19%	65%	35%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS																
FIRMA						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
						MATRICULA PROFESIONAL COLNUID 1031										
MENÚ No. 2																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,075	0,45	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN PREPARACIÓN														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							572,052	21,5004	24,0666	66,1478	209,964	3,2506	574,602			
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500			
							23%	25%	29%	19%	19%	34%	36%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS																
FIRMA						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
						MATRICULA PROFESIONAL COLNUID 1031										
MENÚ No. 3																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905						

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION														
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION														
TOTAL MENÚ							584,408	17,783	13,9384	90,2878	215,85	3,9658	456,082			
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500			
% ADECUACIÓN							23%	20%	17%	26%	20%	42%	30%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL								COLNUD 1031	
MENÚ No. 7																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	90 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38			
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384			
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION														
TOTAL MENÚ							510,721	24,03635	20,501	56,98785	164,6955	1,62615	501,2335			
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500			
% ADECUACIÓN							21%	28%	25%	16%	15%	17%	33%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL								COLNUD 1031	
MENÚ No. 8																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CALORÍAS Y NUTRIENTES CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	105 gr		
			Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1			
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2			
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2			
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6			
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0		0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION														
TOTAL MENÚ							622,85	21,821	11,902	100,951	188,05	5,357	464,12			
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500			
% ADECUACIÓN							25%	25%	14%	29%	17%	56%	31%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL								COLNUD 1031	
MENÚ No. 9																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	72 gr		
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2			
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			

FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	85	64,6	125,324	0,2584	0,0646	30,2974	5,168	0,0646	0	130 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION	Papaya, pintona, cruda	C066	82	64,78	30,4666	0,3239	0,06478	6,41322	14,2516	0,19434	1,9434	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							688,5206	27,0377	18,48498	101,20782	186,8336	2,02724	688,6524	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	248,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	22%	29%	17%	21%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ			COLNUD 1031					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL								
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,395	6,75	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		HUEVO REVUELTO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	50gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							666,3305	23,50625	22,95515	86,22005	240,5025	5,0853	715,1995	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	248,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	27%	28%	25%	22%	54%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ			COLNUD 1031					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL								
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		HUEVO COCINADO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	5	7,45	0,63	0,54	0,015	2,65	0,085	6,95	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							565,5835	18,74165	14,18235	85,29245	184,1665	4,4358	474,5865	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	248,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	21%	17%	24%	17%	47%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ			COLNUD 1031					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL								
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	70	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Asúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	200 ml
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	72 gr					
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1						
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905						
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304						
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	113 gr					
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION																	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION																	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION																	
TOTAL MENÚ							610,3356	26,04316	18,37844	84,16156	171,0532	1,33084	491,732						
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500						
% ADECUACIÓN							25%	30%	22%	24%	16%	14%	33%						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ												
FIRMA							MARI CAMILA LUCERO LOPEZ												
							MENÚ No. 13					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35						
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRUJO ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38						
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384						
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304						
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0						
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905						
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr					
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0,12	0,0015		193,905				
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304						
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0						
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	236	129,8	72,688	0,7788	0,1298	16,0952	20,768	0,649	3,894	130 gr					
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION																	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION																	
TOTAL MENÚ							610,136	18,0818	13,8982	99,419	233,018	4,9168	462,076						
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500						
% ADECUACIÓN							25%	21%	17%	29%	21%	52%	31%						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ												
FIRMA							MARI CAMILA LUCERO LOPEZ												
							MENÚ No. 14					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35						
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9						
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90 gr					
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304						
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384						
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0						
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905						
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr					
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0,12	0,0015		193,905				
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304						
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0						
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION																	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION																	
TOTAL MENÚ							552,762	19,7694	22,3696	66,1448	202,044	2,6716	574,392						
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500						
% ADECUACIÓN							22%	23%	28%	19%	18%	28%	38%						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ												
FIRMA							MARI CAMILA LUCERO LOPEZ												
							MENÚ No. 15					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35						
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr					
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384						
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38						
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304						
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0						
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905						
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1						

CEREALES ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							619,588	19,812	16,0974	93,3788	182,29	4,7028	460,282	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	23%	19%	27%	17%	50%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031		
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRUOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		HUEVO REVUELTO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	50gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
CEREALES ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	113 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							730,248	26,808	21,5034	100,5438	246,7	6,0978	521,782	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	31%	26%	29%	22%	64%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031		
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Res, carne magra, cruda	F009	85	85	118,15	18,53	4,845	0	5,1	2,295	43,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	72 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
CEREALES ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	113 gr
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	185	129,5	130,795	1,9425	0,1295	28,8785	10,36	1,1655	3,885	130 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							625,247	28,0979	18,1961	85,1413	169,624	4,5061	496,287	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	32%	22%	24%	15%	47%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031		
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,82	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Asucar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							582,118	19,212	13,7438	89,4232	180,77	4,3726	459,682	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	22%	17%	26%	16%	46%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	90 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							542,3575	24,522	22,82095	59,1031	167,142	1,64995	499,416	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							22%	28%	27%	17%	15%	17%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T008	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	135 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							435,198	13,298	9,7684	68,5438	67,05	3,7028	398,032	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	12%	20%	6%	39%	27%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X							
MODALIDAD DE ATENCIÓN		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO JM/JT					
NIVEL		MEDIA Y COMPLEMENTARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Sorvete de avena en leche	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Arroz tigre	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							746,098	27,908	20,7884	105,5838	213,85	6,1828	527,282	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	27%	21%	26%	19%	52%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION														
TOTAL MENÚ									598,702	21,8354	25,0866	70,1528	210,414		3,2906	574,702
RECOMENDACIÓN									2491	87,2	83	348,7	1100		9,5	1500
% ADECUACIÓN									24%	25%	30%	20%	19%		35%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				
MENÚ No. 3																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION														
TOTAL MENÚ									609,2505	18,68725	14,85115	94,96405	217,8225		4,3553	265,5395
RECOMENDACIÓN									2491	87,2	83	348,7	1100		9,5	1500
% ADECUACIÓN									24%	21%	18%	27%	20%		46%	18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				
MENÚ No. 4																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	110 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			

			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	178	135,28	262,4432	0,54112	0,13528	63,44632	10,8224	0,13528	0	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							799,8142	24,91247	21,65628	124,43917	175,9679	1,80143	501,3335	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	29%	26%	36%	16%	19%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							646,238	20,147	17,1174	97,3838	182,74	4,7428	460,382	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	23%	21%	28%	17%	50%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	

FRUTA		GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS		INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
AZUCARES		GRUPO VI: AZUCAR		INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
GRASAS		GRUPO V: GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
TOTAL MENÚ															611,058	18,118	14,9584	94,2928	216,3	4,0058	456,182
RECOMENDACIÓN															2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN															25%	21%	18%	27%	20%	42%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS															MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA		MARIANO						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031									
MENÚ No. 7																					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA					
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml							
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35								
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	110 gr							
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304								
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38								
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384								
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr							
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304								
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
TOTAL MENÚ															537,371	24,37135	21,521	60,99285	165,1455	1,66615	501,3335
RECOMENDACIÓN															2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN															22%	28%	26%	17%	15%	18%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS															MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA		MARIANO						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031									
MENÚ No. 8																					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA					
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml							
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35								
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9								
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr							
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1								
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36								
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2								
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr							
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2								
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6								
			Aceite de soya	D012	5	1	9	0	1	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			

GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							640,5	22,156	11,922	104,956	188,5	5,397	464,22	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	25%	14%	30%	17%	57%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	90 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	88	66,88	129,7472	0,26752	0,06688	31,36672	5,3504	0,06688	0	135 gr
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	85	67,15	31,5605	0,33575	0,06715	6,64785	14,773	0,20145	2,0145	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							721,1077	27,39367	19,50963	107,21677	187,9874	2,07663	688,8235	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	31%	24%	31%	17%	22%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		

AZUCARES		GRUPO VI: AZUCAR		INCLUIDA EN LA PREPARACION										
GRASAS		GRUPO V: GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACION										
TOTAL MENÚ							692,9805	23,84125	23,97515	90,22505	240,9525	5,1253	715,2995	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	27%	29%	26%	22%	54%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS										MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ				
FIRMA										COLNUD 1031				
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	5	7,45	0,63	0,54	0,015	2,65	0,085	6,95	50 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES		GRUPO VI: AZUCAR		INCLUIDA EN LA PREPARACION										
GRASAS		GRUPO V: GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACION										
TOTAL MENÚ							592,2325	19,07665	15,20235	89,29745	184,6165	4,4758	474,6865	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	22%	18%	26%	17%	47%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS										MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ				
FIRMA										COLNUD 1031				
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA		GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS		INCLUIDA EN LA PREPARACION										

AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						636,9856	26,37816	19,39844	88,16656	171,5032	1,37084	491,832		
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN						26%	30%	23%	25%	16%	14%	33%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS								MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	245	134,75	75,46	0,8085	0,13475	16,709	21,56	0,67375	4,0425	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							648,558	18,4465	14,92315	104,0378	234,26	4,98155	462,3245	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	21%	18%	30%	21%	52%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS								MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							579,412	20,1044	24,0096	70,1498	203,394	2,7116	574,492	

RECOMENDACIÓN														2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN														23%	23%	29%	20%	18%	29%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA														COLNUD 1031						
MENÚ No. 15																				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)							
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml						
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35							
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr						
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384							
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38							
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304							
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0							
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905							
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr						
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905							
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6							
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304							
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0							
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																		
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																		
TOTAL MENÚ							646,238	20,147	17,1174	97,3838	182,74	4,7428	460,382							
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500							
% ADECUACIÓN							26%	23%	21%	28%	17%	50%	31%							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA														COLNUD 1031						
MENÚ No. 16																				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)							
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml						
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35							
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9							
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr						
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38							
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384							
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304							
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0							
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50gr						
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
Aceite de soya	D012		2	2	18	0	2	0	0	0	0									
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr						
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304							
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6							
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0							
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																		

GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						756,898	27,143	22,9234	104,5488	247,15	6,1378	521,882		
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN						30%	31%	28%	30%	22%	65%	35%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	85	85	118,15	18,53	4,845	0	5,1	2,295	43,35	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135,1	136,451	2,0265	0,1351	30,1273	10,808	1,2159	4,053	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						657,553	28,5169	19,2217	90,3951	170,522	4,5965	496,555		
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN						26%	33%	23%	26%	16%	48%	33%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						608,768	19,547	14,7638	93,4282	181,22	4,4126	459,782		
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		

% ADECUACIÓN							24%	22%	18%	27%	16%	46%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV : CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	110 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							569,0075	24,857	23,84095	63,1081	167,592	1,68995	499,516	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	29%	29%	18%	15%	18%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV : CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							461,848	13,633	10,7884	72,5488	67,5	3,7428	399,032	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							19%	16%	13%	21%	6%	39%	27%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE CON MEJORA									
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	PREESCOLAR, PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA	OPERADOR		Por definir					
DEPARTAMENTO	Nariño	MUNICIPIO		48 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS					
	RAZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X			

MENÚ No 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. 2. Ponerlos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua con la leche líquida en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde estén las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, crudo	J004	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. 2. en un olla con agua agregar el huevo y dejar hervir durante 15 minutos. 3. retirar del fuego, enfriar el huevo. 4. Retirar la cáscara y servir a cada niño.
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos las agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hervia bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debe haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80° C
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ

FIRMA

MENÚ No 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y avena. 2. Ponerlos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua y leche líquida en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	78	100	100	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. 4. Realizar un sofrito con el tomate y cebolla. 5. Adicionar al recipiente donde están los huevos revueltos 6. en un sartén con aceite, agregar el huevo y dejar al fuego hasta que este cocinado. 7. retirar del fuego y servir a cada niño.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	29	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos las agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hervia bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debe haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80° C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	1	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA										

MENÚ No 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	100	100	100	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche líquida muy bien, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frío.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Azúcar blanco, granulada	K003	5	5	5	8	8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate pulpa. 5. Realizar un sofrito con el tomate, zanahoria y cebolla. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos las agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hervia bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debe haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80° C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	12,0	12,0	15,0	15,0	

				Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	pasado el tiempo (se deberá haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS										
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA			<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>								
MENÚ No. 4											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los paquetes de la panela 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retire del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad	
			Leche de vaca, entera, en polvo	Q008	13	13	13	15	15		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla,junca y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite, sal y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla y deshechar el pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80°C	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8		
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00		
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla cabezona. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empaque con el aceite. 3. Agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8		
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5		
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	105	145	145	171	178	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA			<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>								
MENÚ No. 5											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los paquetes del chocolate. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. 4. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5. 7. Posteriormente, servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
			Leche de vaca, entera, en polvo	Q008	13	13	13	15	15		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8		
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empaque con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8		
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10		
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ								
FIRMA			<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>								
MENÚ No. 6											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	80	80	80	80	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar la guayaba. Hervir agua y la leche en la cantidad necesaria para la preparación, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, cortar y colocar la guayaba a la licuadora con el agua y la leche. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frío.	
			Leche de vaca, entera, en polvo	Q008	13	13	13	15	15		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRUJOL ROJO GUISADO	Frijol rojo rojo, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con el tomate. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00		
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8		
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empaque con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8		
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5		
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		

MENU No. 8

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA										
MENÚ No. 10										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los paquetes del chocolate. 2. Ponerlos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. 4. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5. 7 posteriormente, servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Reger el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla cabezona. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Acetite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	78	100	100	1. Verificar que el huevo no presente mal olor, color extraño ni otros aspectos que comprometan su higiene o inocuidad. 2. Batir en un bowl la cantidad de huevos a preparar, agregando la sal al gusto. 3. Verter la mezcla en una sartén con aceite caliente y cocinar a fuego medio hasta que el huevo esté completamente cocido. 4. Retirar del fuego y servir a cada niño.
			Sal	L015	1	1	1	1	1	
			Acetite de soya	D012	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	12,0	12,0	15,0	15,0	
Acetite de soya	D012	1	2	3	4	5				
Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA										
MENÚ No. 11										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los paquetes de la panela. 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a un temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Reger el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Acetite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que alteren la higiene o inocuidad del mismo. 2. en un olla con agua agregar el huevo y dejar hervir durante 15 minutos. 3. retirar del fuego, enfriar el huevo. 4. Retirar la cáscara y servir a cada niño.
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	12	12	15	15	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Acetite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA										
MENÚ No. 12										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	79	79	79	79	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el mango en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frío.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	85	85	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de cerdo. 2. Porcionar la carne de cerdo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate, y zanahoria. 4. Realizar un sofrito con las verduras, aceite y sal. 5. Posteriormente adicione la carne de cerdo, cocinar hasta que esté blanda y completamente cocida. 6. Retirar de la olla y desmenuar o desmenuar. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Acetite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la acetosa, ponerlas en la licuadora con el agua y licuar durante uno 20 segundos. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la acetosa licuada. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Acetite de soya	D012	1	2	3	4	5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA										
MENÚ No. 13										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	1. Verificar que el huevo no presente mal olor, color extraño ni otros aspectos que comprometan su higiene o inocuidad. 2. Batir en un bowl la cantidad de huevos a preparar, agregando la sal al gusto. 3. Verter la mezcla en una sartén con aceite caliente y cocinar a fuego medio hasta que el huevo esté completamente cocido. 4. Retirar del fuego y servir a cada niño.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	78	100	100	
			Sal	L015	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Aceite de soya	D012	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hervia bajamos a fuego lento y dejamos que hervia durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debe de haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ						
FIRMA										

MENÚ No. 17										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y esperar a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a un temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	85	85	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. 2. Desmechar. 3. Agregar sal. 4. En una olla presión adicionar la carne. 5. Agregar suficiente agua de manera que cubra la carne. 6. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla junca. 7. Realizar un sofrito en un recipiente. Agregar a la preparación. 8. Una vez hervia, tapar y bajar temperatura a fuego lento. 9. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. 10. Retirar del fuego. 11. Servir según gramaje de grupo etario.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hervia bajamos a fuego lento y dejamos que hervia durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80° C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	157	157	185	193	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección. 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente
AZÚCARES			GRUPO VI. AZÚCARES							
GRASAS			GRUPO V. GRASAS							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA										

MENÚ No. 18										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir el agua en la cantidad necesaria para la preparación. agregar la leche en polvo. Mezclar muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frío.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T028	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Reger el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hervia bajamos a fuego lento y dejamos que hervia durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZÚCARES							
GRASAS			GRUPO V. GRASAS							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA										

MENÚ No. 19										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente. 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad. 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite, sal y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla y deshilar o desmechar el
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	

			Acelite de soya	D012	2	2	3	5	5	pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80°C
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoria. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y dejar cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	12	12	15	15	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Acelite de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA			<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>							
MENÚ No. 20										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los envases de la panela. 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezclar muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRUJO ROJO GUSADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar el frijol en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Sal	L015	1	1	1	1	1	
			Acelite de soya	D012	2	2	3	5	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Acelite de soya	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ							
FIRMA			<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>							

LISTA DE INTERCAMBIOS					
COMPLEMENTO AM/PM RACIÓN PREPARADA EN SITIO					
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero,		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS	
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
LÁCTEOS	Leche entera de vaca				
	Leche de vaca en polvo				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res				
	Carne de cerdo				
	Huevo de gallina				
	Atún en agua y/o aceite				
	Pollo				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja seca, garbanzo				
CEREAL	Arroz				
	Pasta				
	Avena				
	Fecula de maíz				
	Avena				
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa				
	Yuca				
	Platano maduro				
	Plátano verde				
FRUTA	Papaya, piña. Granadilla, sandía, melon, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano				
AZÚCARES	Azucar blanca				
	Panela				
GRASAS	Chocolate en pastilla				
	Aceite vegetal				
	Margarina				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ		
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE SIN MEJORA					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	48 NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO /
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		PALENQUEROS
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO	48 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No.3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
	Sorbete de avena en leche	Colada de avena	Jugo de tomate en leche	Agua de panela en leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Lenteja guisada	Huevo perico	Frijol rojo guisado	Pollo Sudado	Lenteja guisada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz tigre
FRUTA				Porción de fruta picada mango	
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Jugo de guayaba en leche	Agua de panela en leche	Colada de avena	Arroz en leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Frijol rojo guisado	Pechuga de pollo guisada en cubos	Lenteja guisada	Carne de cerdo a la plancha	Frijol rojo guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre	Arroz blanco	Arroz con zanahoria
FRUTA				Porción de fruta picada papaya con mango	
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Agua de panela en leche	Jugo de mango en leche	Agua de panela en leche	Arroz con leche	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	lenteja guisada	Guisado de carne de cerdo	Frijol rojo guisado	Huevo perico	Lenteja guisada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre
FRUTA			Porcion de fruta piña		
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena	Agua de panela en leche	Jugo de tomate de arbol en leche	Chocolate en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Frijol rojo guisado	Carne roja desmechada	Lenteja guisada	Pechuga de pollo guisada	Frijol rojo guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz tigre	Arroz blanco cocido	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco
FRUTA		Porcion de fruta entera banano			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL			ANYELA COSTAIN YAMA		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.

40

	SECOSES Y SEMILLAS		Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	45 gr
			Acetilde de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Acetilde de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	105	79,8	154,812	0,3192	0,0798	37,4262	6,384	0,0798	0	80 gr

TOTAL MENÚ			427,253	14,9576	10,9222	66,2115	142,768	1,0492	470,658
RECOMENDACIÓN			1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN			33%	33%	25%	36%	20%	19%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 4443

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BERIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Acetilde de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Acetilde de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	

TOTAL MENÚ			330,163	10,2399	9,1664	49,6148	143,519	2,2609	443,283
RECOMENDACIÓN			1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN			25%	23%	21%	27%	21%	40%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 4443

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BERIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Asúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	45 gr
			Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Acetilde de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Acetilde de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ			287,871	8,7209	6,9174	44,2348	154,879	1,5509	442,683
RECOMENDACIÓN			1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN			22%	19%	16%	24%	22%	28%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 4443

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BERIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	40 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Acetilde de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Acetilde de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ			272,441	14,6384	10,8424	28,7853	136,384	0,9694	470,658
RECOMENDACIÓN			1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN			21%	32%	25%	16%	19%	17%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 4443

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BERIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	

ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Tomate, crudo	B103	6,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	45 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		332,4	11,492	7,602	51,942	147,29	2,575	446,72
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		26%	25%	18%	29%	21%	46%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA											
FIRMA				MÁTRICULA PROFESIONAL				COLNUD 4443							
MENÚ No. 9															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	32 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	45 gr	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	53	40,28	78,1432	0,16112	0,04028	18,89132	3,2224	0,04028	0	80 gr	
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	51	40,29	18,9363	0,20145	0,04029	3,98871	8,8638	0,12087	1,2087		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	Incluida en la preparación	IN/D			IN/D	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D		
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación	IN/D			IN/D	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D		

TOTAL MENÚ		366,7495	16,55807	9,66332	52,36778	146,9862	0,8849	657,6837
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		28%	36%	22%	29%	21%	16%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443					
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SOJO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	Incluida en la preparación												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación												

TOTAL MENÚ		295,455	8,7563	9,0716	42,7688	154,873	1,8967	444,453
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		23%	19%	21%	23%	22%	34%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443					
MENÚ No. 11															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Incluida en la preparación													
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	Incluida en la preparación													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Incluida en la preparación													

TOTAL MENÚ		258,095	8,5493	6,7096	38,8578	141,673	1,7647	448,983
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		20%	19%	15%	21%	20%	32%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443				
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	

45.45 of

TOTAL MENÚ					330,161	10,2399	9,1664	49,6148	143,519	2,2609	443,283			
RECOMENDACIÓN					1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133			
% ADECUACIÓN					25%	23%	21%	27%	21%	40%	39%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRUOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabeza zona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Cebolla cabeza zona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ					329,101	11,2129	7,6444	51,4238	157,919	2,5489	444,513			
RECOMENDACIÓN					1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133			
% ADECUACIÓN					25%	25%	18%	28%	23%	46%	39%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Cebolla cabeza zona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	32 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla cabeza zona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	45 gr
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Banano común, crudo	C010	114	79,8	80,598	1,197	0,0798	17,7954	6,384	0,7182	2,394	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO											80 gr	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ					342,952	17,0742	9,4891	46,0497	139,276	2,6917	467,472			
RECOMENDACIÓN					1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133			
% ADECUACIÓN					26%	38%	22%	25%	20%	48%	41%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Anícar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabeza zona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	45 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabeza zona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												

TOTAL MENÚ					280,781	9,6399	6,8128	42,6802	141,999	1,9277	442,683			
RECOMENDACIÓN					1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133			
% ADECUACIÓN					22%	21%	16%	23%	20%	34%	39%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46.5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	25,295	45 gr
			Cebolla cabeza zona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	45 gr
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ								314,598	15,1361	13,1645	33,5258	139,861	1,1368	469,713
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN								24%	33%	30%	18%	20%	20%	41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	45 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	45 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	0,4	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ								160,551	4,7619	3,2794	26,2378	24,879	1,3009	392,913
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN								12%	10%	8%	14%	4%	23%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  PAE														
FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X						
MODALIDAD DE ATENCIÓN		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO JM/JT					
NIVEL		PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Sorvete de avena en leche	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Lenteja guisada	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	63 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Arroz tigre	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							393,321	14,0459	8,7054	61,0728	152,279	3,3159	449,093	
							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
							24%	25%	16%	27%	19%	53%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS														
ANYELA COSTAIN YAMA														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES												
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							324,124	12,6052	13,1853	38,0033	159,502	1,8705	502,508	
							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
							20%	22%	24%	17%	20%	30%	42%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS														
ANYELA COSTAIN YAMA														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AGUA	AGUA													
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							345,085	11,6803	7,9436	53,7378	168,573	2,6322	252,728	
							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
							21%	20%	15%	24%	21%	42%	21%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS														
ANYELA COSTAIN YAMA														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	

PRODUCTOS LÁCTEOS		LECHE		Leche de vaca, entera, en polvo		G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	200 ml			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda		F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda		B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Tomate, crudo		B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288					
			Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	50 gr				
			Arroz blanco, pulido, crudo		A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
			Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr				
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo		C052	145	110,2	213,788	0,4408	0,1102	51,6838	8,816	0,1102	0	110 gr				
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
TOTAL MENÚ										509,349	15,3472	11,9686	83,6731	145,56	1,1116	470,738			
RECOMENDACIÓN										1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200			
% ADECUACIÓN										31%	27%	22%	37%	18%	18%	39%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA										MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443		
COMPONENTE		GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar		K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml				
			Leche de vaca, entera, en polvo		G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda		T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr				
			Tomate, crudo		B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda		B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905						
			Arroz blanco, pulido, crudo		A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda		A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6					
			Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
FRUTA	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
		GRUPO V: GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACION															
TOTAL MENÚ										391,981	12,8179	10,2724	58,9188	148,979	3,0129	446,063			
RECOMENDACIÓN										1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200			
% ADECUACIÓN										24%	22%	19%	26%	19%	49%	37%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA										MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443		
COMPONENTE		GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda		C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml				
			Leche de vaca, entera, en polvo		G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Asícar blanco, granulado		K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0					
			Frijol bola roja, crudo		T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda		B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785					
			Tomate, crudo		B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
			Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905						
			Arroz blanco, pulido, crudo		A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
		GRUPO VI: AZÚCAR		INCLUIDA EN LA PREPARACION															
GRASAS		GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																
TOTAL MENÚ										348,091	11,1289	8,0534	53,3088	167,739	2,2929	444,263			
RECOMENDACIÓN										1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200			
% ADECUACIÓN										21%	20%	15%	23%	21%	37%	37%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA										MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443		
COMPONENTE		GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela		K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml				
			Leche de vaca, entera, en polvo		G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CURSOS	Pollo, pechuga con piel, cruda		F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda		B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785					
			Tomate, crudo		B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288					
			Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905						
			Arroz blanco, pulido, crudo		A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
			Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr					
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
GRASAS		GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																
TOTAL MENÚ										295,561	14,9064	11,8584	31,9893	136,744	1,0014	470,738			
RECOMENDACIÓN										1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200			
% ADECUACIÓN										18%	26%	22%	14%	17%	16%	39%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA										MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443		
COMPONENTE		GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela		K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml				
			Leche de vaca, entera, en polvo		G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CURSOS	Pollo, pechuga con piel, cruda		F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda		B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785					
			Tomate, crudo		B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288					
			Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905						
			Arroz blanco, pulido, crudo		A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48					
			Cebolla cabezona, cruda		B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soja		D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
			Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr					
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																	
GRASAS		GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																
TOTAL MENÚ										295,561	14,9064	11,8584	31,9893	136,744	1,0014	470,738			
RECOMENDACIÓN										1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200			
% ADECUACIÓN										18%	26%	22%	14%	17%	16%	39%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA										MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443		
COMPONENTE		GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA		

BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soja	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	2	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												nm/D
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												nm/D
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												nm/D
TOTAL MENÚ							385,22	14,07	7,708	61,246	152,75	3,327	449,5	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	25%	14%	27%	19%	54%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	50 gr
			Aceite de soja	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soja	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	72	54,72	106,1568	0,21888	0,05472	25,66368	4,3776	0,05472	0	110 gr
FRUTA			Papaya, pintona, cruda	C066	70	55,3	25,991	0,2765	0,0553	5,4747	12,166	0,1659	1,659	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							450,4178	17,00088	10,71577	70,14413	154,7436	1,31937	660,944	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	30%	20%	31%	19%	21%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soja	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Aceite de soja	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							355,675	11,1643	10,2076	51,8428	167,733	2,6387	446,033	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							22%	20%	19%	23%	21%	43%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soja	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soja	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							319,915	11,1273	7,8156	48,1618	147,133	2,5167	451,763	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	20%	14%	21%	18%	41%	38%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										COLNUD 4443	
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL										COLNUD 4443	
				MENÚ No. 12											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Asúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ							399,2186	16,17906	10,63344	58,85256	141,9922	0,79794	464,713		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							25%	28%	20%	26%	18%	13%	39%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										COLNUD 4443	
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL										COLNUD 4443	
				MENÚ No. 13											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Piña, cruda	C072	200	110	61,6	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA													
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ							372,721	11,2909	7,9904	60,2578	180,479	3,0009	448,493		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							23%	20%	15%	26%	23%	48%	37%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										COLNUD 4443	
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL										COLNUD 4443	
				MENÚ No. 14											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	62,55	50 gr	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ							318,324	11,5852	12,4753	39,6033	155,002	1,5005	502,408		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							20%	20%	23%	17%	19%	24%	42%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										COLNUD 4443	
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL										COLNUD 4443	
				MENÚ No. 15											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	55 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													

GRASAS		GRUPO V: GRASAS		INCLUIDA EN PREPARACION																						
TOTAL MENÚ																		391,981	12,8179	10,2724	58,9188	148,979	3,0129	446,063		
RECOMENDACIÓN																		1629	57	54	228.1	800	6.2	1200		
% ADECUACIÓN																		24%	22%	19%	26%	19%	49%	37%		
FIRMA																		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						
MENÚ No. 16																		CALORÍAS Y NUTRIENTES								
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA												
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml												
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97													
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73													
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRUJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	60 gr												
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785													
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288													
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19													
			Acéite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0													
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905													
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr												
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19													
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6													
			Acéite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0													
Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905																
GRASAS																		GRUPO V: GRASAS		INCLUIDA EN PREPARACION						
TOTAL MENÚ																		389,321	13,6209	8,7804	60,4978	170,659	3,2894	252,188		
RECOMENDACIÓN																		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN																		24%	24%	16%	27%	21%	53%	21%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS																		ANYELA COSTAIN YAMA								
FIRMA																		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						
MENÚ No. 17																		CALORÍAS Y NUTRIENTES								
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA												
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml												
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97													
			Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5													
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	50 gr												
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288													
			Acéite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0													
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905													
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48													
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	55 gr												
			Acéite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0													
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905													
			FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	110,999	1,6485	0,1099	24,5077				8,792	0,9891	3,297							
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION																								
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION																								
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION																								
TOTAL MENÚ																		396,473	17,7937	10,5352	55,966	142,044	2,9946	468,455		
RECOMENDACIÓN																		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN																		24%	31%	19%	25%	18%	48%	39%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS																		ANYELA COSTAIN YAMA								
FIRMA																		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						
MENÚ No. 18																		CALORÍAS Y NUTRIENTES								
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA												
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml												
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97													
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0													
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	60 gr												
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785													
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288													
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19													
			Acéite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0													
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905													
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr												
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905													
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19													
			Acéite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0													
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION																								
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION																								
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION																								
TOTAL MENÚ																		342,601	12,2179	7,9188	51,9842	147,459	2,6797	445,463		
RECOMENDACIÓN																		1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN																		21%	21%	15%	23%	18%	43%	37%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS																		ANYELA COSTAIN YAMA								
FIRMA																		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						
MENÚ No. 19																		CALORÍAS Y NUTRIENTES								
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA												
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml												
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97													
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	50 gr												
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19													
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288													
			Acéite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0													
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905													
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48													
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57																

55 gON SI



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO													SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO																									
OPERADOR																																						
GRUPO ÉTNICO													INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS																			
													RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			X																
MODALIDAD DE ATENCIÓN													PREPARADO EN SITIO						TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO						COMPLEMENTO JM/JT													
NIVEL													CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA																									
													MENÚ No. 1																									
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA																							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)																									
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml																								
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97																									
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73																									
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr																								
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288																									
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785																									
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19																									
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0																									
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905																									
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84																									
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	90 gr																								
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19																									
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0																									
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905																									
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																																				
TOTAL MENÚ							513,561	17,5619	10,8674	81,5908	158,999	4,1799	452,153																									
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500																									
% ADECUACIÓN							26%	25%	16%	29%	14%	48%	30%																									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													ANYELA COSTAIN YAMA																									
FIRMA													MATRÍCULA PROFESIONAL													COLNUD 4443												
													MENÚ No. 2																									
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA																							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)																									
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml																								
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97																									
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73																									
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	78	70,2	104,598	8,8452	7,5816	0,2106	37,206	1,1934	97,578	70gr																								
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19																									
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288																									
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0																									
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905																									
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr																								
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19																									
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0																									
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905																									
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																																				
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																																				
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																																				
TOTAL MENÚ							443,212	16,9864	17,9789	52,4969	174,478	2,4429	537,896																									
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500																									
% ADECUACIÓN							22%	24%	27%	19%	16%	28%	36%																									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													ANYELA COSTAIN YAMA																									
FIRMA													MATRÍCULA PROFESIONAL													COLNUD 4443												
													MENÚ No. 3																									
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA																							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)																									
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml																								
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97																									
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0																									
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	90 gr																								
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785																									
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19																									
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288																									
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0																									
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905																									
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84																									
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	90 gr																								
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57																									
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0																									
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905																									
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																																				
TOTAL MENÚ							463,725	15,0263	10,1356	74,0258	182,693	3,4862	254,588																									
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500																									
% ADECUACIÓN							23%	22%	15%	27%	17%	40%	17%																									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													ANYELA COSTAIN YAMA																									
FIRMA													MATRÍCULA PROFESIONAL													COLNUD 4443												
													MENÚ No. 4																									
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA																							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)																									
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml																								
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97																									
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013																									
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785																									

ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Cebolla cabeza, cruda	B027		5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	70 gr						
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288								
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr							
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19								
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	145	110,2	213,788	0,4408	0,1102	51,6838	8,816	0,1102	0	110 gr							
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN																					
															621,765	20,404	15,7518	98,1097	149,326	1,3858	482,816
															1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
															31%	29%	24%	35%	14%	16%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS FIRMA															ANYELA COSTAIN YAMA MATRÍCULA PROFESIONAL COLNUD 4443						
MENÚ No. 5																					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)								
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml							
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97								
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	90 gr							
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288								
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785								
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19								
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr							
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19								
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6								
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN																					
															512,221	16,3339	12,4344	79,4368	155,699	3,8769	449,123
															1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
															26%	23%	19%	28%	14%	45%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS FIRMA															ANYELA COSTAIN YAMA MATRÍCULA PROFESIONAL COLNUD 4443						
MENÚ No. 6																					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)								
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml							
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97								
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Asicar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	90 gr							
			Frijol bolalo rojo, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25								
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785								
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288								
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19								
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0								
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	90 gr							
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84								
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19								
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN																					
															466,731	14,4749	10,2454	73,5968	181,859	3,1469	446,123
															1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
															23%	21%	15%	26%	17%	36%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS FIRMA															ANYELA COSTAIN YAMA MATRÍCULA PROFESIONAL COLNUD 4443						
MENÚ No. 7																					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)								
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml							
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97								
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	70 gr							
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19								
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785								
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288								
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr							
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19								
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0								
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905								
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION																			
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN																					
															407,977	19,9626	15,6416	46,4259	140,41	1,2756	482,816
															1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
															20%	29%	24%	37%	13%	15%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS FIRMA															ANYELA COSTAIN YAMA MATRÍCULA PROFESIONAL COLNUD 4443						
MENÚ No. 8																					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									PORCIÓN SERVIDA					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)								

		PREPARACION	(Ingredientes)	ALIMENTO	(g)	(g)	CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	COLADA DE AVENA	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	70 gr		
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1			
			Tomate, crudo	B103	6,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2			
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2			
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6			
			Aceite de soya	D012	3	1	9	0	1	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION														
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION														
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							496,46 1994	17,586 69,8	8,87 279,2	81,764 279,2	159,47 1100	4,191 8,7	452,56 1500			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA					COLNUD 4443						
FIRMA					MÉNÚ No. 9					COLNUD 4443						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97			
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4	56 gr		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	72	54,72	106,1568	0,21888	0,05472	25,66368	4,3776	0,05472	0			
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Papaya, pintoná, cruda	C066	70	55,3	25,991	0,2765	0,0553	5,4747	12,166	0,1659	1,659	110 gr		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION														
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							559,9578 1994	22,48688 69,8	13,98777 279,2	84,60213 279,2	159,7636 1100	1,62337 8,7	671,704 1500			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA					COLNUD 4443						
FIRMA					MÉNÚ No. 10					COLNUD 4443						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97			
			Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRJOL GUISADO	Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	70 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	90 gr		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION											
			GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION											
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							474,315 1994	14,5103 69,8	12,3996 279,2	72,1308 279,2	181,853 1100	3,4927 8,7	447,893 1500			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA					COLNUD 4443						
FIRMA					MÉNÚ No. 11					COLNUD 4443						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97			
			Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	70 gr		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	90 gr		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION											
			GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION											

TOTAL MENÚ										440,155	14,6433	9,9776	68,6798	153,853	3,3807	454,823	
RECOMENDACIÓN										1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN										22%	21%	15%	25%	14%	39%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA										MATRÍCULA PROFESIONAL							
MENÚ No. 12										COLNUD 4443							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES										PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml			
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97				
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0				
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4	56 gr			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	90 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0				
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
TOTAL MENÚ										508,7586	21,66506	13,90544	73,31056	147,0122	1,10194	475,473	
RECOMENDACIÓN										1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN										26%	31%	21%	26%	19%	13%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA										MATRÍCULA PROFESIONAL							
MENÚ No. 13										COLNUD 4443							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES										PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml			
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97				
			Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25				
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	70 gr			
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	90 gr			
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0				
			Piña, cruda	C072	200	110	61,6	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3				
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA															
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
TOTAL MENÚ										491,361	14,6369	10,1824	80,5458	194,599	3,8549	450,353	
RECOMENDACIÓN										1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN										25%	21%	15%	29%	18%	44%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA										MATRÍCULA PROFESIONAL							
MENÚ No. 14										COLNUD 4443							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES										PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 ml			
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97				
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73				
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	78	70,2	104,598	8,8452	7,5816	0,2106	37,206	1,1934	97,578	70 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	90 gr			
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0				
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84				
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
TOTAL MENÚ										437,412	15,2664	17,2689	54,0969	169,978	2,0729	537,796	
RECOMENDACIÓN										1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN										22%	23%	26%	19%	15%	24%	36%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA										MATRÍCULA PROFESIONAL							
MENÚ No. 15										COLNUD 4443							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES										PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml			
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97				
			Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45				
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	70 gr			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84				

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	90 gr	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ							512,221	16,3339	12,4344	79,4368	155,699	3,8769	449,123		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							26%	23%	19%	28%	14%	45%	30%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443
FIRMA					MENÚ No. 16										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avana en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 gr	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	70 gr	
			Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	90 gr	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ							507,961	16,9669	10,9724	80,7858	184,779	4,1434	254,048		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							25%	24%	16%	29%	17%	48%	17%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443
FIRMA					MENÚ No. 17										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97,3	15,26	3,99	0	4,2	1,89	35,7	56 gr	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109,9	110,999	1,6485	0,1099	24,5077	8,792	0,9891	3,297	110 gr	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ							505,813	23,3597	13,7472	70,384	144,864	3,6786	479,015		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							25%	33%	21%	25%	13%	42%	32%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443
FIRMA					MENÚ No. 18										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135,45	8,085	0,315	21,35	17,85	2,52	9,45	70 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	90 gr	
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ							435,841	15,7339	7,0808	72,5022	154,179	3,5437	448,523		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							22%	23%	11%	26%	14%	41%	30%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443
FIRMA					MENÚ No. 19										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	65,1	108,066	13,4757	5,9892	0,0651	7,161	0,4557	41,013	70 gr	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	POLLO GUISADO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	90 gr	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84		

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							320,024	16,5373	12,1817	35,6044	16,647	0,888	433,901	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							16%	24%	18%	13%	2%	10%	29%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
FIRMA														
MENÚ No. 20														
MATRÍCULA PROFESIONAL														
COLNUD 4443														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129,85	7,49	0,42	20,545	43,75	2,485	5,25	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148,26	2,814	0,168	33,642	3,78	0,336	0,84	
Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0			
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							429,761	13,9769	10,0724	66,9058	176,999	3,3049	447,053	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	20%	15%	24%	16%	38%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
FIRMA														
MATRÍCULA PROFESIONAL														
COLNUD 4443														



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO / PALENGUENOS		X						
MODALIDAD DE ATENCIÓN		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO JM/JT					
NIVEL		SECUNDARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							652,398	21,903	14,9084	101,4438	189,55	5,3778	464,632	
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
							26%	25%	18%	29%	17%	57%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		FIRMA		ANYELA COSTAIN YAMA		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							572,052	21,5004	24,0666	66,1478	209,964	3,2506	574,602	
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
							23%	25%	29%	19%	34%	38%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		FIRMA		ANYELA COSTAIN YAMA		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	105
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							582,6005	18,35225	13,83115	90,85905	217,3725	4,3153	265,4395	
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
							23%	21%	17%	26%	20%	45%	18%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		FIRMA		ANYELA COSTAIN YAMA		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	

ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO II: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Acetite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA MANGO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	130 gr
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	171	129,96	252,1224	0,51984	0,12996	60,95124	10,3968	0,12996	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							762,8434	24,55619	20,63096	117,93909	175,0923	1,75611	501,2335	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	28%	25%	34%	16%	18%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							COLNUD 4443							
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Acetite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							610,588	19,812	16,0974	93,3788	182,29	4,7028	460,282	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	23%	19%	27%	17%	50%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							COLNUD 4443							
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	105 gr
			Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Acetite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							584,408	17,783	13,9384	90,2878	215,85	3,9658	456,082	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	17%	26%	20%	42%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							COLNUD 4443							
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUIROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Acetite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							510,721	24,03635	20,501	56,98785	164,6955	1,62615	501,2335	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	28%	25%	16%	15%	17%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							COLNUD 4443							
MENÚ No. 8														

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	1	9	0	1	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,									

RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN						22%	21%	16%	24%	17%	46%	31%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANYELA COSTAIN YAMA			COLNUD 4443					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	72 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	113 gr
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TOTAL MENÚ							610,3356	26,04316	18,37844	84,16156	171,0532	1,33084	491,732	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	30%	22%	24%	16%	14%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANYELA COSTAIN YAMA			COLNUD 4443					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	105 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Piña, cruda	C072	236	129,8	72,688	0,7788	0,1298	16,0952	20,768	0,649	3,894	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA												130 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION	Piña, cruda	C072	236	129,8	72,688	0,7788	0,1298	16,0952	20,768	0,649	3,894	130 gr
			GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION									
TOTAL MENÚ							619,136	18,0818	13,8982	99,419	233,018	4,9168	462,076	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	21%	17%	29%	21%	52%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANYELA COSTAIN YAMA			COLNUD 4443					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	113 gr
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
TOTAL MENÚ							552,762	19,7694	22,9896	66,1448	202,944	2,6716	574,392	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							22%	23%	28%	19%	18%	28%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANYELA COSTAIN YAMA			COLNUD 4443					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	105 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	

			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							619,588	19,812	16,0974	93,3788	182,29	4,7028	460,282	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	23%	19%	27%	17%	50%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	105 gr
			Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							645,198	21,138	15,0434	100,4088	222,73	5,3313	265,327	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	24%	18%	29%	20%	56%	18%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Res, carne magra, cruda	F099	85	85	118,15	18,53	4,845	0	5,1	2,295	43,35	72 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	185	129,5	130,795	1,9425	0,1295	28,8785	10,36	1,1655	3,885	130 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							625,247	28,9979	18,1961	85,1413	169,624	4,5061	496,287	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	32%	22%	24%	15%	47%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,344	0	0,008	0	105 gr
			Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							582,118	19,212	13,7438	89,4232	180,77	4,3726	459,682	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	22%	17%	26%	16%	46%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015	90 gr
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	113 gr	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304		
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ															
RECOMENDACIÓN															
% ADECUACIÓN															
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443					
FIRMA					ANYELA COSTA YAMA										
MENÚ No. 20															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,82	4,2	0,49	3,9	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38		
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	135 gr	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304		
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ															
RECOMENDACIÓN															
% ADECUACIÓN															
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443					
FIRMA					ANYELA COSTA YAMA										



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO														SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR																									
GRUPO ÉTNICO														INDÍGENA				COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS			
														RAIZAL				ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X	
MODALIDAD DE ATENCIÓN														PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO JM/JT			
NIVEL														MEDIA Y COMPLEMENTARIA											
														MENÚ No. 1											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA											
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORVETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml											
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35												
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9												
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr											
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384												
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38												
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304												
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0												
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905												
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1												
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	135 gr											
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304												
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0												
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905												
AZUCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																							
TOTAL MENÚ							679,048	22,238	15,3284	105,4488	190	5,4178	464,732												
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	1100	11,8	1500													
% ADECUACIÓN							23%	22%	16%	28%	17%	46%	31%												
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														ANYELA COSTAIN YAMA											
FIRMA														MATRÍCULA PROFESIONAL											
														COLNUD 4443											
														MENÚ No. 2											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA											
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml											
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35												
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9												
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	90 gr											
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304												
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384												
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0												
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905												
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr											
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304												
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0												
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905												
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																							
AZUCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																							
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																							
TOTAL MENÚ							598,702	21,8354	25,0866	70,1528	210,414	3,2906	574,702												
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500												
% ADECUACIÓN							24%	25%	30%	20%	19%	35%	38%												
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														ANYELA COSTAIN YAMA											
FIRMA														MATRÍCULA PROFESIONAL											
														COLNUD 4443											
														MENÚ No. 3											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA											
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6	200 ml											
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35												
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0												
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr											
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38												
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304												
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384												
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0												
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905												
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr											
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304												
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625												
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0												
Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905															
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																							
TOTAL MENÚ							609,2505	18,68725	14,85115	94,96405	217,8225	4,3553	265,5395												
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500												
% ADECUACIÓN							24%	21%	18%	27%	20%	46%	18%												
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														ANYELA COSTAIN YAMA											
FIRMA														MATRÍCULA PROFESIONAL											
														COLNUD 4443											
														MENÚ No. 4											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA											
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml											

110 gr
135 gr
135 gr
CIÓN SERVIDA
200 ml
135 gr
135 gr
CIÓN SERVIDA
200 ml
135 gr
135 gr
CIÓN SERVIDA
200 ml
110 gr
135 gr

TOTAL MENÚ						537,371	24,37135	21,521	60,99285	165,1455	1,66615	501,3335		
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN						22%	28%	26%	17%	15%	18%	33%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANYELA COSTAIN YAMA								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVEÑA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
			Aceite de soja	D012	5	1	9	0	1	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						640,5	22,156	11,922	104,956	188,5	5,397	464,22		
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN						26%	25%	14%	30%	17%	57%	31%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANYELA COSTAIN YAMA								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	90 gr
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	88	66,88	129,7472	0,26752	0,06688	31,36672	5,3504	0,06688	0	135 gr
Papaya, pintona, cruda			C066	85	67,15	31,5605	0,33575	0,06715	6,64785	14,773	0,20145	2,0145		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						721,1077	27,39367	19,50963	107,21677	187,9874	2,07663	688,8235		
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN						29%	31%	24%	31%	17%	22%	46%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANYELA COSTAIN YAMA								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,0	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ						607,9305	18,17125	17,11515	90,09005	216,9825	4,3588	458,8445		
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN						24%	21%	21%	26%	20%	46%	31%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANYELA COSTAIN YAMA								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6	2,82	0,042	0,006	0,57	1,62	0,024	2,1	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6	1,38	0,054	0,006	0,246	0,54	0,03	0,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5	2	0,07	0,005	0,385	1,2	0,015	0,2	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							584,7825	18,44665	14,66235	89,28245	181,9665	4,3908	467,7365	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	21%	18%	26%	17%	46%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS								ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443		
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	60,04	116,4776	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUISADO DE CARNE DE CERDO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	135 gr
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	85	85	119	18,19	5,1	0,17	14,45	0,68	44,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	135 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							636,9856	26,37816	19,39844	88,16656	171,5032	1,37084	491,832	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	30%	23%	25%	16%	14%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS								ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443		
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLO ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	245	134,75	75,46	0,8085	0,13475	16,709	21,56	0,67375	4,0425	135 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							648,558	18,4465	14,92315	104,0378	234,26	4,98155	462,3245	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	21%	18%	30%	21%	52%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS								ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443		
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	90 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	135 gr
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION												
TOTAL MENÚ							579,412	20,1044	24,0096	70,1498	203,394	2,7116	574,492	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	23%	29%	20%	18%	29%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS								ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443		
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	

ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr				
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304					
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	135 gr				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304					
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
AZUCARES		GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
GRASAS		GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
TOTAL MENÚ							646,238	20,147	17,1174	97,3838	182,74	4,7428	460,382					
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500					
% ADECUACIÓN							26%	23%	21%	28%	17%	50%	31%					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443				
MENÚ No. 16																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA				
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
BERBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	200 ml				
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35					
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75	135 gr				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38					
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304					
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	135 gr				
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304					
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6					
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
TOTAL MENÚ							671,848	21,473	16,0634	104,4138	223,18	5,3713	265,427					
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500					
% ADECUACIÓN							27%	25%	19%	30%	20%	57%	18%					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443				
MENÚ No. 17																		
COMPONENTE			GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA		
	CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)							GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
BERBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml				
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35					
			Res, carne magra, cruda	F099	85	85	118,15	18,53	4,845	0	5,1	2,295	43,35					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	90 gr				
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384					
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
			CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055		4,95	0,44	1,1	135 gr
Cebolla cabezona, cruda	B027	8				7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304					
Aceite de soja	D012	5				5	45	0	5	0	0	0	0					
Sal	L015	0,5				0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135,1	136,451	2,0265	0,1351	30,1273	10,808	1,2159	4,053	135 gr				
AZUCARES		GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
GRASAS		GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION															
TOTAL MENÚ							657,553	28,5169	19,2217	90,3951	170,522	4,5965	496,555					
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500					
% ADECUACIÓN							26%	33%	23%	26%	16%	48%	33%					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 4443				
MENÚ No. 18																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA				
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
BERBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml				
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35					
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15	135 gr				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38					
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304					
	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	135 gr				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1					
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
TOTAL MENÚ							608,768	19,547	14,7638	93,4282	181,22	4,4126	459,782					
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500					
% ADECUACIÓN							24%	22%	18%	27%	16%	46%	31%					

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			
MENÚ No. 19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	79,05	131,223	16,36335	7,2726	0,07905	8,6955	0,55335	49,8015		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304		
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	135 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ							428,9175	20,408	17,52695	46,7781	21,552	1,12495	444,166		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							17%	23%	21%	13%	2%	12%	30%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			
MENÚ No. 20															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
			Frijol bola roja, cruda	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38		
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	135 gr	
Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0				
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ							573,098	17,638	14,7884	87,3288	212,7	4,3078	458,282		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							23%	20%	18%	25%	19%	45%	31%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								ANYELA COSTAIN YAMA				COLNUD 4443			
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			



GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

MODALIDAD PREPARA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE SIN MEJORA													
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD		PREESCOLAR, PRIMERO I, PRIMERO II, SECUNDARIA		OPERADOR		Por definir							
DEPARTAMENTO		Nariño		MUNICIPIO		48 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO							
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO/ PALENGÜEROS							
		RAÍZAL				SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X					
MENÚ No. 1													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua con la leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.			
			leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15				
			Panela	K033	7	7	7	10	10				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria y la cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8				
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8				
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5				
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C			
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8				
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5				
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
AZÚCARES		GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA													
MENÚ No. 2													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y avena. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua y la leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.			
			leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15				
			Panela	K033	7	7	7	10	10				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	78	100	100	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. 4. Realizar un sofrito con el tomate y cebolla. 5. Adicionar al recipiente donde están los huevos revueltos 6. En un sartén con aceite, agregar el huevo y dejar al fuego hasta que este cocinado. 7. retirar del fuego y servir a cada niño.			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	5	8	8				
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	6,00	8	8				
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5				
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	5	8	8				
			Aceite de soja	D012	1	1	3	4	5				
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
GRASAS													
GRUPO V. GRASAS													
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA													
MENÚ No. 3													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	100	100	100	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y lavar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregar la leche, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frío.			
			leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15				
			Azúcar blanco, granulada	K003	5	5	5	8	8				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRUOL ROJO GUISADO	Frijol rojo, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria y la cebolla. 5. Realizar un sofrito con el tomate, la zanahoria y la cebolla. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8				
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8				
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C			
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	12,0	12,0	15,0	15,0				
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5				
FRUTA													
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES													
GRUPO VI. AZÚCARES													
GRUPO V. GRASAS													
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA													

MENÚ No. 4		FIRMA		Anelya						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los paquetes de la panela. 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, zanahoria y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, zanahoria, aceite, sal y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla y desmenuar el pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80°C
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado a una temperatura no menor de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	8	8	8	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo		105	145	145	171	178	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (52%) con agua según programa de limpieza y desinfección. 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente
GRASAS	GRUPO V. GRASAS			C052						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA			Anelya							
MENÚ No. 5										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los paquetes del chocolate. 2. Ponerlos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. 4. Continúa agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5. Posteriormente, servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T028	15	25	35	46	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde estén las lentejas, mezclar todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entrocamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 4. Continúa agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5. Posteriormente, servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
GRASAS										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA			Anelya							
MENÚ No. 6										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	80	80	80	80	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar la guayaba. Hervir agua y la leche en la cantidad necesaria para la preparación. Dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, cortar y colocar la guayaba a la licuadora con el agua y la leche. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frío.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Azúcar blanco, granulada	K003	5	5	5	8	8	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con el tomate. 6. Adicionar al recipiente donde estén los frijoles, mezclar todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Frijol rojo rojo, crudo	T008	15	25	35	46	45	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entrocamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 4. Continúa agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado a una temperatura no menor de 80°C
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMA							
FIRMA			Anelya							
MENÚ No. 7										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los paquetes de la panela. 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. Realizar un sofrito con todas las verduras. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla y desmenuar el pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80°C
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entrocamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 4. Continúa agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado a una temperatura no menor de 80°C
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA					

FIRMA									

MENÚ No. 8									

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en hojuelas, precocida	A012	10,0	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar la avena. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua y la leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla cabezona. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empase con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	10	10	10	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	EN LA COLADA	Panela	H033	7	7	7	10	10	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA					

FIRMA									

MENÚ No. 9									

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	10	12	12	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y arroz. 3. Calentar agua (2 vasos de agua por cada vaso de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blando, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente. 8. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	85	85	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de cerdo. 2. Porcionar la carne de cerdo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junta. 4. Realizar un sofrito con cebolla junta, aceite y sal. 5. Posteriormente adicione la carne de cerdo, cocinar hasta que este blanda y completamente cocida. 6. Refriar de la olla y deshilar o desmechar. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empase con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA CON MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	53	72	72	85	88	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente
			Papaya, pintón, cruda	C066	51	70	70	82	85	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	EN LA PREPARACIÓN	Panela	H033	7	7	7	10	10	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA					

FIRMA									

MENÚ No. 10									

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5. 7 posteriormente, servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol rojo, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla cabezona. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoria. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente lo dejamos a fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y dejar cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	12,0	12,0	15,0	15,0	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	Incluida en la preparación								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA										
MENÚ No. 11										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los envases de la panela. 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezclar muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T028	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandas. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceto de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar y rallar. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la zanahoria. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	12	12	15	15	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceto de soya	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA										
MENÚ No. 12										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79	79	79	79	79	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, cortar y colocar el mango en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frío.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	85	85	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de cerdo. 2. Porcionar la carne de cerdo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. 4. Realizar un sofrito con las verduras, aceite y sal. 5. Posteriormente adicione la carne de cerdo, cocinar hasta que esté blanda y completamente cocida. 6. Retirar de la olla y deslizar o desmechar. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceto de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la olla, ponerla en la licuadora con el agua y licuar durante uno 20 segundos. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la olla licuada. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceto de soya	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Azúcar blanco, granulada	K003	5	5	5	8	8	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA										
MENÚ No. 13										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los envases de la panela. 2. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezclar muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL ROJO GUISADO	Frijol rojo, crudo	T028	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla cabezona. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceto de soya	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C.
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceto de soya	D012	1	2	3	4	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PÍÑA	Píña, cruda	C072	145	200	200	236	245	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza. 2. Desinfectar. 3. Servir inmediatamente.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA						
FIRMA										
MENÚ No. 14										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ DE LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	10	12	12	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y arroz. 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vaso de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Apagar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blando, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente. 8. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
			Panela	K033	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	75	100	100	1. Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. 4. Realizar un sofrito con el tomate y cebolla. 5. Adicionar al recipiente donde
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceto de soya	D012	2	2	3	5	5	

			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	están los huevos revueltos 6. en un sartén con aceite, agregar el huevo y dejar al fuego hasta que esté cocinado. 7. retirar del fuego y servir a cada niño. 1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamosle el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	AD10	20	24	42	50	55	
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZÚCARES	Incluida en la prepaazaracion						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 15										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Cido Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. 2. Ponerlos durante unos 10-12 minutos. 3. Hervir el agua y leche en un recipiente hondo, cuando estén en su punto de ebullición 4. Continuar agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. 5. 7. posteriormente servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde estén las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandas 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	6	6	8	8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	AD10	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamosle el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	AD72	10	10	10	10	10	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 16										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Cido Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avana en Hojuelas, Precocida	AD12	10	10	10	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. 2. Ponerlos durante unos 10-12 minutos a remojar la panela, avena. 2. Ponerlos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua con la leche líquida en un recipiente hondo, cuando estén en su punto de ebullición 4. Continuar agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLO GUISADO	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar el frijol en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar el recipiente donde están los frijoles mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Frijol rojo, crudo	T006	15	25	35	45	45	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	AD10	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla y los fideos. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamosle el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	AD72	10	10	10	10	10	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 17										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Cido Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. 2. Ponerlos durante unos 10-12 minutos a remojar la panela y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y esperar a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA DESMECHADO	Bes, carne magra, cruda	F099	50	50	70	85	85	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. 2. Desmenuzar. 3. Agregar sal. 4. En una olla presión adicionar la carne. 5. Agregar suficiente agua de manera que cubra la carne. 6. Poner a hervir a fuego medio alto. 7. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla jurca. 7. Realizar un sofrito en un recipiente. Agregar a la preparación. 8. Una vez hierva, bajar y bajar temperatura a fuego lento. 9. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. 10. Retirar del fuego 11. Servir según gramo de grupo etario.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	
			Aceite de soja	D012	2	2	3	5	5	
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	AD10	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamosle el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8	
			Aceite de soja	D012	1	2	3	4	5	
			Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	157	157	165	193	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección. 2. Pelar y inmediatamente la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente
AZÚCARES			GRUPO VI. AZÚCARES	Incluida en la PREPARACIÓN						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 18										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 19										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 20										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 21										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 22										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 23										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 24										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 25										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 26										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 27										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 28										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 29										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 30										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 31										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 32										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 33										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 34										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 35										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 36										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 37										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 38										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 39										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 40										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 41										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 42										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 43										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 44										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 45										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 46										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 47										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 48										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 49										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 50										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 51										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 52										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 53										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 54										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 55										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 56										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 57										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 58										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 59										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 60										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 61										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 62										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 63										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 64										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 65										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 66										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 67										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 68										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 69										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 70										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 71										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 72										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 73										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 74										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 75										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 76										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 77										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 78										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 79										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 80										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 81										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 82										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 83										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 84										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 85										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 86										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 87										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 88										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 89										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 90										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 91										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 92										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 93										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 94										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 95										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 96										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 97										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 98										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 99										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										
MENÚ No. 100										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
FIRMA										

FIRMA																																												
MENÚ No. 18																																												
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN																																		
			(Ingredientes)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)																																			
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARROZ EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frío.																																		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15																																			
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8																																			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUSADA	Lenteja común, cruda	T028	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde estén las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.																																		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00																																			
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00																																			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8																																			
			Acetate de soya	D012	2	2	3	5	5																																			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empaque con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80° C																																		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55																																			
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5																																			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8																																			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																																										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA																																		
FIRMA																																												
MENÚ No. 19																																												
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN																																		
			(Ingredientes)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)																																			
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente. 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad. 4. Masticar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C																																		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15																																			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUSADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	70	85	85	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, juncia y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, juncia, aceite, sal y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla y desmenuar el pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80° C																																		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8																																			
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00																																			
			Acetate de soya	D012	2	2	3	5	5																																			
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5																																			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar y rallar. 3. Poner el fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal y la zanahoria. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80° C de acuerdo al grupo de edad.																																		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	12	12	15	15																																			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8																																			
			Acetate de soya	D012	1	2	3	4	5																																			
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5																																			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA																																		
FIRMA																																												
MENÚ No. 20																																												
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN																																		
			(Ingredientes)		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)																																			
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. 2. Hervir el agua y la leche en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.																																		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15																																			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL ROJO GUSADO	Frijol rojo rojo, crudo	T006	15	25	35	45	45	1. Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar el frijol en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con las verduras. 6. Adicionar al recipiente donde estén los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.																																		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00																																			
			Tomate, crudo	B103	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00																																			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8																																			
			Sal	L015	1	1	1	1	1																																			
			Acetate de soya	D012	2	2	3	5	5																																			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	24	42	50	55	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empaque con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80° C																																		
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5																																			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	8	8																																			
			Acetate de soya	D012	1	2	3	4	5																																			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN																																										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										ANYELA COSTAIN YAMA																																		
FIRMA																																												



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO AM/PM RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	No. Certificados	
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
LÁCTEOS	Leche entera de vaca				
	Leche de vaca en polvo				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Came de res				
	Came de cerdo				
	Huevo de gallina				
	Atún en agua y/o aceite				
	Pollo				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja seca, garbanzo				
CEREAL	Arroz				
	Pasta				
	Avena				
	Fecula de maíz				
	Avena				
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa				
	Yuca				
	Platano maduro				
	Plátano verde				
FRUTA	Papaya, piña, Granadilla, sandia, melon, tomate de árbol, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa				
AZÚCARES	Azúcar blanca				
	Panela				
	Chocolate en pastilla				
GRASAS	Aceite vegetal				
	Margarina				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE			ANYELA COSTAIN YAMA		
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO. COMPLEMENTO JORNADAS UNICAS					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	47 NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENOQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No.3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Leche caliente	Arroz con leche	Agua de panela en leche	Jugo de guayaba en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto	Aborrajado de platano maduro con queso		Huevos revueltos con papa	Huevo en tortilla
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de maiz asada		Deditos de harina de maiz		Masitas de harina de trigo
FRUTA					
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mango en leche	Colada de avena en leche	Chocolate en leche	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevos revueltos con tomate		Huevo revuelto	Huevo en tortilla	Queso
CEREAL ACOMPAÑANTE	Moneditas de platano verde	Rollitos de harina de trigo	Bastones de papa fritos		Hojaldras de harina de trigo
FRUTA					
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena	Arroz con leche	Jugo de guayaba en leche	Leche caliente	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revueltos con papa		Huevo tortilla	Aborrajado de platano maduro con queso	Huevo revuelto
CEREAL ACOMPAÑANTE		Deditos de harina de maiz	Masitas de harina de trigo		Arepa de maiz asada
FRUTA					
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche	Jugo de mango en leche	Chocolate	Colada de avena en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo en tortilla	Queso	Huevos revueltos con tomate	Huevo revuelto	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Hojaldras de harina de trigo	Moneditas de platano verde	Bastones de papa fritos	Rollitos de harina de trigo
FRUTA					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031	

NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.

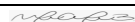
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS						
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X				
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO JORNADAS UNICAS				
NIVEL			PREESCOLAR, PRIMARIA (1, 2 Y 3), PRIMARIA (4 Y 5), SECUNDARIA, MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIA											
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4,4	2,45	37,15	5,5	1,2	2,5	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ								562,19	20,189	28,484	53,75	199,72	3,301	958,57
RECOMENDACIÓN								2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN								23%	23%	34%	15%	18%	35%	64%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	90gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21,6	0,75	0,102	4,338	0,9	0,258	0,12	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105,35	6,125	8,925	0,105	205,1	0,14	327,25	35 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							15%	14%	26%	8%	32%	9%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4,4	2,45	37,15	5,5	1,2	2,5	113 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							431,656	9,8894	15,0812	61,5582	154,642	1,9528	69,496	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	11%	18%	18%	14%	21%	5%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	72 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20,00	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN							308,15	15,765	18,74	18,83	195,54	2,258	573,36	
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
							12%	18%	23%	5%	18%	24%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

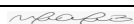
MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	105 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	113 gr	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506		
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ															
RECOMENDACIÓN															
% ADECUACIÓN															
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031					

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	105 gr
			Tomate, crudo	B103	6,00	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	113 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							514,6172	16,41444	26,83584	50,20116	203,4536	2,18708	974,4932	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	19%	32%	14%	18%	23%	65%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 ml	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	50 gr	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506		
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ							420,616	12,9634	14,3332	58,6382	162,282	3,3498	455,926		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							17%	15%	17%	17%	15%	35%	30%		
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031					

MENÚ No. 8																			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA					
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO						
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35						
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr					
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0						
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81						
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr					
			Sal	L015	1	5	0	0	0	0	1,2	0,015	1939,05						
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0						
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION																	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION																	
TOTAL MENÚ																			
RECOMENDACIÓN											2491	87,2	83	348,7	1100	2,593	9,5	2510,91	1500
% ADECUACIÓN											18%	20%	35%	8%	18%	27%	167%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ															
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031									

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							326,76	16,489	18,8304	22,1004	194,96	2,1598	568,26	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							13%	19%	23%	6%	18%	23%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105,35	6,125	8,925	0,105	205,1	0,14	327,25	35 gr
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ														
							476,646	17,0604	22,3582	51,0512	360,902	2,9498	782,816	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							19%	20%	27%	15%	33%	31%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	100 gr
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20,0	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,2	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ								357,47	17,793	19,64	26,522	202,02	2,798	573,72
RECOMENDACIÓN								2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN								14%	20%	24%	8%	18%	29%	38%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42,36	0,804	0,048	9,612	1,08	0,096	0,24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4,4	2,45	37,15	5,5	1,2	2,5	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN						17%	11%	18%	18%	14%	21%	30%		
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	105 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN							596,296	22,7554	28,3232	60,1662	207,342	4,0428	966,376	
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
							24%	26%	34%	17%	19%	43%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105,35	6,125	8,925	0,105	205,1	0,14	327,25	90 gr
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21,6	0,75	0,102	4,338	0,9	0,258	0,12	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,00	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN							361,6796	12,16568	21,72116	28,54464	351,9164	0,8702	780,4552	
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
							15%	14%	26%	8%	32%	9%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4,4	2,45	37,15	5,5	1,2	2,5	50 gr
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							602,33	21,5954	28,6416	61,8052	204,044	3,7138	959,474	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	25%	35%	18%	19%	39%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							326,76	16,489	18,8304	22,1004	194,96	2,1598	568,26	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							13%	19%	23%	6%	18%	23%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 17															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105,35	6,125	8,925	0,105	205,1	0,14	3		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1		
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506		
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ								476,646	17,0604	22,3582	51,0512	360,902	2,9498		458,566
RECOMENDACIÓN								2491	87,2	83	348,7	1100	9,5		1500
% ADECUACIÓN								19%	20%	27%	15%	33%	31%		31%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031						

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							514,6172	16,41444	26,83584	50,20116	203,4536	2,18708	974,4932	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	19%	32%	14%	18%	23%	65%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 19																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65,24	0,504	2,324	10,57	5,04	0,49	0	200 ml			
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35				
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134,1	11,34	9,72	0,27	47,7	1,53	125,1	100 gr			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr			
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0				
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION															
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION															
TOTAL MENÚ																	
RECOMENDACIÓN											304,5	12,6	22,78	11,61	55,38	2,016	904,32
											2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN											12%	14%	27%	3%	5%	21%	60%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031							

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,32	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36	200 ml
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,00	5,4	8,046	0,6804	0,5832	0,0162	2,862	0,0918	7,506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1,0	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							420,616	12,9634	14,3332	58,6382	162,282	3,3498	455,926	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	17%	17%	15%	35%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

MODALIDAD PREPARA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADAS UNICAS											
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD		PREESCOLAR, PRIMERO I, PRIMERO II, SECUNDARIA, MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO		OPERADOR							
DEPARTAMENTO		NARIÑO		MUNICIPIO		47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA						AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL						SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X	
MENÚ No 1											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. Dejar que hierva. Servir de acuerdo al grupo de edad.	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr						
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio. Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del fuego y sirve caliente.	
			Aceite de soya	D012	5 gr						
			Sal	L015	1 gr						
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. En un bowl agrega la harina de maíz precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y aplástalas con la ayuda de una superficie plana, luego precaliente una sartén, engrásala un poco de aceite y lleve las arepas a dorar a fuego medio por ambos lados. Si deseas, antes de cocinarlas puedes llevarla congelar empacadas en bolsas individuales o envueltas en papel film transparente para disfrutarlas después. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.	
			Aceite de soya	D012	5 gr						
			Sal	L015	1 gr						
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN									
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION						MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA											

MENÚ No. 4										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, Pelar y cortar las papas en cuadritos pequeños . Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregar sal, hasta que ablanden y cuando ya esten escurre. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un recipiente aparte, bate .los huevos con sal. Sofreír las papas en una sartén y vierte los huevos. Revuelve suavemente para que se mezclen bien hasta que los huevos esten hecho . Cuando esten listo retirar . Servir caliente.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 5										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sartén con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta la tortilla de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir según la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar pequeñas porciones, formar bolitas y luego estirar hasta formar como una totilla pequeña. en una olla calentar con aceite y colocar las masitas a freir. Esperar hasta que se doren por ambos lados. Cuando estan listos retirar las masitas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir caliente.
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION										
FIRMA		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								

MENÚ No. 6										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche, cortar y colocar el mango la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frío.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio.Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del fuego y sirve caliente.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89 gr					Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 7										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un respiciente aparte mezccla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la leche disuelta en la olla y mezccla bien. Añadir la panela y revolver. Sigue cocinando por unos minutos más, revolviendo, hasta que la colada tome la consistencia deseada. Servir de
			Panela	K033	10 gr					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ROLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar una porción de masa. Estirlarla haciendo una tira delgada y larga. Luego enrollala sobre si misma como un espiral. En una olla, agregar aceite y calentar. Colocar los rolitos y freir hasta que esten dorados por todos lados. Cuando estan listos retirar los rolitos del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir caliente.
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION						MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ				
FIRMA										

MENÚ No. 8										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Verificar que el huevo, no tenga olor desagable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectélos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio.Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del fuego y sirve caliente.
			Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1,0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas. Cortar en bastones. En una olla vierte el aceite y calentarlo. Cuando ya este caliente frie las papas por unos 5 minutos sin que se doren y sacalas y dejar reposar unos minutos. Luego se vuelve a fritar hasta que esten doradas y crujientes. Cuando estan listos retirar los bastones de papa del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir caliente.
			Sal	L015	1					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 9										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sartén con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta la tortilla de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir según la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1,0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 10										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad del queso . Limpiar y desinfectar la bolsa del queso. En una tabla colocar el queso y cortar en porciones de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad. Servir inmediatamente.
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasas añade poco a poco el agua, la masa debe quedar suave, elástica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estira cada una hasta obtener una tortilla delgada. En una olla vierte el aceite y calientalo. Cuando ya este caliente colocar las hojaldras y frielas hasta que se inflen y esten doradas por ambos lados. Cuando estan listos retirar las hojaldras del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir caliente.
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6					
			Sal	L015	1,0					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 11										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un recipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la leche disuelta en la olla y mezcla bien. Añadir la panela y revolver. Sigue cocinando por unos minutos más, revolviendo, hasta que la colada tome la consistencia deseada. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Panela	K033	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas en cuadritos pequeños . Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregar sal, hasta que ablanden y cuando ya estén escurre. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un recipiente aparte, bate .los huevos con sal. Sofreír las papas en una sartén y vierte los huevos. Revuelve suavemente para que se mezclen bien hasta que los huevos estén
	Aceite de soya		D012	5						
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Sal	L015	1,0					
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	20,0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 15										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. Servir de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio.Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del fuego y sirve caliente.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. En un bowl agrega la harina de maíz precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y aplástalas con la ayuda de una superficie plana, luego precaliente una sartén, engrásala un poco de aceite y lleve las arepas a dorar a fuego medio por ambos lados. Si deseas, antes de cocinarlas puedes llevarla congelar empacadas en bolsas individuales o envueltas en papel film transparente para disfrutarlas después. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.
			Sal	L015	1 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 16										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2 y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sartén con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta la tortilla de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir según la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 17										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad del queso . Limpiar y desinfectar la bolsa del queso. En una tabla colocar el queso y cortar en porciones de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad. Servir inmediatamente.
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasa añade poco pocoo el agua, la masa debe quedar suave, alástica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estira cada una hasta obtener una tortilla delgada. En una olla vierte el aceite y calientalo. Cuando ya este caliente colocar las hojaldras y frielas hasta que se inflen y esten doradas por ambos lados. Cuando estan listos retirar las hojaldras del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA										

MENÚ No. 18										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche, cortar y colocar el mango la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate. Realizar un sofrito con el tomate. Adicionar al recipiente donde están los huevos revueltos. En un sartén con aceite, agregar el huevo y dejar al fuego hasta que este cocinado. Retirar del fuego y servir a cada niño.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Tomate, crudo	B103	6 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89 gr					Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar las moneditas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite.. Servir según grado y nivel de escolaridad.
			Sal	L015	1 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION										
FIRMA		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								

MENÚ No. 19										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con una cuchara, durante 15 minutos. Servir de acuerdo al grupo
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio.Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60 gr					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas. Cortar en bastones. En una olla vierte el aceite y calentarlo, Cuando ya este caliente frie las papas por unos 5 minutos sin que se doren y sacalas y dejar reposar unos minutos. Luego se vuelve a fritar hasta que esten doradas y crujientes. Cuando estan listos retirar los bastones de papa del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir caliente.
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA										

MENÚ No. 20										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un recipiente aparte mezclar la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la leche disuelta en la olla y mezcla bien. Añadir la panela y revolver. Sigue cocinando por unos minutos más, revolviendo, hasta que la colada tome la consistencia deseada. Servir de
			Panela	K033	10 gr					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasas añade poco a poco el agua, la masa debe quedar suave, alástica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estirar cada bolita hasta formar una tira larga y delgada, enrolla la tira desde un extremo hasta formar un rollito cilíndrico. Presiona suavemente las puntas para que no se abran al freír. En una olla calentar con aceite y colocar los rollitos a freír. Esperar hasta que se doren parejo. Cuando están listos retirar los rollitos del aceite y poner en un
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION										
FIRMA		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								



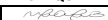
PAE



LISTA DE INTERCAMBIOS						
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADAS UNICAS						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja seca, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
	Avena					
	Fecula de maíz					
	Avena					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
FRUTA	Papaya, piña, granadilla, melon, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano.					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
	Chocolate en pastilla					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-1031	

MODALIDAD PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO ALMUERZO						
OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	NARIÑO				MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS					
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	CARNE DE RES ASADA	HUEVO REVUELTO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO GUISADA	
		FRIJOL GUISADO	LENTEJAS GUISADAS			
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA COCIDA	PAPA COCIDA CON HOGADO	MONEDA DE PLATANO VERDE	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO CON LIMON	ENSALADA DULCE (Lechuga, zanahoria y piña)	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA DE AGUA	
LÁCTEO	INCLUIDO EN JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO		
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	HUEVO PERICO	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	
		FRIJOL GUISADO			LENTEJAS GUISADAS	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	
	ESPAGUETTI GUISADO					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	CASQUITOS DE PAPA FRITOS	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA CRIOLLA	BASTONES DE PAPA FRITOS	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	SALTEADO DE VERDURAS (zanahoria, cebolla cabezona, tomate)	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO EN LECHE	
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO	
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	CARNE DE RES SUDADA	TORTILLA DE HUEVO	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	PECHUGA DE POLLO FRITA	
			LENTEJAS GUISADAS		FRIJOL BLANCO GUISADO	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	PAPAS A LA FRANCESA	PATAcón	BASTONES DE PAPA FRITOS	PAPA COCIDA	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMON	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	ZANAHORIA GUISADA	
FRUTA	NARANJADA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	
LÁCTEO		INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO	
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	CARNE DE RES SUDADA	HUEVO PERICO	
			FRIJOL ROJO GUISADO		LENTEJAS GUISADAS	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO CON PAPA	
				ESPAGUETTI GUISADO		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA	MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	PAPA COCIDA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO			INCLUIDO EN EL JUGO		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA					COLNUD 1031	

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  															
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL															
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X					
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALMUERZO					
NIVEL			PREESCOLAR												
MENÚ No. 1															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ								404,908	17,1165	12,1473	53,6892	158,785	1,5819	1065,872	
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN								31%	38%	28%	29%	23%	28%	94%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 2															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18,55	1,07	0,06	2,935	6,25	0,355	0,75	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr	
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							325,9026	14,78628	9,19611	44,11879	27,7594	2,45035	1199,6802		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							25%	32%	21%	24%	4%	44%	106%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031							

MENÚ No. 3																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
CEREALES		GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
	Cebolla cabezona, cruda			B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr		
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14			
BEBIDA			JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES				GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
LACTEOS				GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
TOTAL MENÚ							442,497	14,7365	15,08515	58,6794	185,9755	2,69315	1687,859			
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133			
% ADECUACIÓN							34%	32%	35%	32%	27%	48%	149%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031							

MENÚ No. 4																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2			
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405			
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2			
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3		
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0			
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97	
TOTAL MENÚ							320,893	15,71955	9,4164	41,3452	44,211	2,0008	1200,115			
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133			
% ADECUACIÓN							25%	35%	22%	23%	6%	36%	106%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			

MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	55 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	67,3 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							432,6522	13,75294	13,76749	61,66186	40,3641	1,87783	1220,9112		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							33%	30%	32%	34%	6%	34%	108%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 6															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	30 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUIADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES				GRUPO VI. AZÚCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							485,48	22,5067	13,06825	66,82205	166,432	3,96815	1642,882		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							37%	49%	30%	37%	24%	71%	145%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 7																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18,55	1,07	0,06	2,935	6,25	0,355	0,75	15 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836			
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES				Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ									434,008	11,475	18,71275	52,45715	70,35	2,54195	1444,892	
RECOMENDACIÓN									1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN									33%	25%	43%	29%	10%	45%	128%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 8																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr			
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6				
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2				
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3			
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97				
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0		
TOTAL MENÚ								430,5506	16,57968	12,23796	60,37614	155,4984	1,4566	866,2312			
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133			
% ADECUACIÓN								33%	36%	28%	33%	22%	26%	76%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 9																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr			
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	77,5 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr			
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14				
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3			
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73				
TOTAL MENÚ							388,479	16,1815	9,6076	57,61995	51,1855	2,7675	1217,267				
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133				
% ADECUACIÓN							30%	36%	22%	32%	7%	49%	107%				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 10																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr			
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71					
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3			
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97				
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0		
TOTAL MENÚ									504,904	18,5408	19,09195	61,17075	177,489	2,14095	1269,369		
RECOMENDACIÓN									1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN									39%	41%	44%	34%	25%	38%	112%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							390,2836	13,00498	13,77486	52,13964	43,9214	1,9712	815,8762	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	29%	32%	29%	6%	35%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

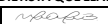
MENÚ No. 12															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3	
LÁCTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							454,695	18,1488	15,51905	57,5964	159,5335	2,81525	865,399		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							35%	40%	36%	32%	23%	50%	76%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS															
FIRMA															
						MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 13																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0			
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							471,4172	11,07564	16,87799	65,34061	61,0856	2,21663	1460,9702			
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133			
% ADECUACIÓN							36%	24%	39%	36%	9%	40%	129%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA									MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			

MENÚ No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PESO SERVIDO		
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO		SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248		
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654		
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ								377,487	14,94585	12,40095	49,82125	55,093	2,31045	1204,438	
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN								29%	33%	29%	27%	8%	41%	106%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	5	5	18,65	1,065	0,055	3,09	6,65	0,31	0,75	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
Sal			L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LÁCTEOS				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES				GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							536,9835	20,59525	19,34625	67,03305	176,9525	2,7916	1852,4915		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							41%	45%	45%	37%	25%	50%	164%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							386,933	19,02975	10,8304	51,4483	162,135	2,012	1245,027	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	42%	25%	28%	23%	36%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 17															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14			
Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627			
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							475,9392	14,69254	13,85204	71,24296	46,0126	1,88418	1223,5642		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							37%	32%	32%	39%	7%	34%	108%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18,55	1,07	0,06	2,935	6,25	0,355	0,75	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
				Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							320,125	15,3896	9,28625	41,47575	43,508	1,91835	1400,29		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							25%	34%	21%	23%	6%	34%	124%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	30 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							435,187	19,6414	12,88495	56,68415	166,679	3,02625	1452,102		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							33%	43%	30%	31%	24%	54%	128%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 20																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr		
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
TUBERCOLOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr		
BEBIDA			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14			
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0			
TOTAL MENÚ							395,3216	11,14408	11,80641	58,19389	70,7884	2,34875	1254,8992			
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133			
% ADECUACIÓN							30%	24%	27%	32%	10%	42%	111%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031							

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS						
		RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X				
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALMUERZO				
NIVEL		PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	1	1	3,53	0,067	0,004	0,801	0,09	0,008	0,02	70 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							331,437	16,53805	12,4831	35,27085	157,2265	1,43045	1068,3415	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	29%	23%	15%	20%	23%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 2															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29,68	1,712	0,096	4,696	10	0,568	1,2	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr	
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							382,8126	17,25528	9,56111	54,69079	32,7994	2,88635	1202,9002		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							23%	30%	18%	24%	4%	47%	100%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

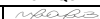
MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr	
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
BEBIDA	GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
TOTAL MENÚ							493,332	16,1695	15,15615	69,4059	188,4505	2,99815	1495,004		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	28%	28%	30%	24%	48%	125%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 4															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							366,723	17,52655	9,7604	50,1662	45,931	2,1273	1009,03		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							23%	31%	18%	22%	6%	34%	84%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							518,0312	16,18949	14,28329	79,28851	42,7356	2,08488	1030,3757	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	28%	26%	35%	5%	34%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 6															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADAS	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
Cebolla cabezona, cruda			B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr		
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							493,33	23,9117	13,40825	66,55205	167,412	4,25665	1451,727		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	42%	25%	29%	21%	69%	121%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	49,5 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29,68	1,712	0,096	4,696	10	0,568	1,2	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZÚCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							483,968	12,854	18,79275	63,02915	75,09	2,84295	1445,562		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	23%	35%	28%	9%	46%	120%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							477,0996	18,27923	12,70976	69,19179	156,9999	1,57715	869,3807	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							29%	32%	23%	30%	20%	25%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	87,5 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							434,309	17,9885	9,9516	66,44095	53,0255	2,8955	1220,087	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	32%	18%	29%	7%	47%	102%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2,0	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							563,063	20,93335	19,59075	71,8164	180,5205	2,4775	1273,3285	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							35%	37%	36%	31%	23%	40%	106%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

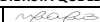
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							436,8326	14,70453	14,24666	60,95529	45,4229	2,09175	819,0257	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	26%	26%	27%	6%	34%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							500,475	19,9758	15,84805	66,4074	160,8235	3,03825	868,169	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	35%	29%	29%	20%	49%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 13															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							521,8572	12,50564	16,94899	75,98161	63,6056	2,52063	1462,0002		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							32%	22%	31%	33%	8%	41%	122%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248		
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							423,317	16,75285	12,74495	58,64225	56,813	2,43695	1013,353		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							26%	29%	23%	26%	7%	39%	84%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	8	8	29,84	1,704	0,088	4,944	10,64	0,496	1,2	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
LÁCTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							594,7225	22,9338	19,85105	77,7027	182,444	3,09815	1856,091		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							37%	40%	37%	34%	23%	50%	155%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031				

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
LÁCTEOS			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							432,763	20,83675	11,1744	60,2693	163,855	2,1385	1053,942		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							27%	37%	21%	26%	20%	34%	88%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 17															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14			
Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627			
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ															
RECOMENDACIÓN							522,4882	16,39209	14,32384	80,05861	47,3941	2,00323	1032,8087		
% ADECUACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
							32%	29%	26%	35%	6%	32%	86%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29,68	1,712	0,096	4,696	10	0,568	1,2	24 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							377,085	17,8386	9,66625	52,05775	49,098	2,25935	1403,56	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	31%	18%	23%	6%	36%	117%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
TOTAL MENÚ							481,867	21,7834	13,26895	65,22515	168,889	3,40575	1648,977		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	38%	24%	29%	21%	55%	137%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

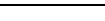
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							445,7616	12,57408	11,87741	68,83489	73,3084	2,65275	1255,9292	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	22%	22%	30%	9%	43%	105%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X								
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					COMPLEMENTO ALMUERZO				
NIVEL		CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							499,1074	21,02613	13,34358	70,52229	162,1249	1,83603	1267,8137	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	30%	20%	25%	15%	21%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				

MENÚ No. 2															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr	
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							462,6226	21,59528	10,16511	67,98379	45,4294	3,82135	1208,5302		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							23%	31%	15%	24%	4%	44%	81%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr		
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr	
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
TOTAL MENÚ							563,462	18,9185	15,27715	82,9059	194,0605	3,72765	1691,539		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							28%	27%	23%	30%	18%	43%	113%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 4															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
	Tomate, crudo			B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
	Pepino Cohombro, crudo			B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
	Limón, crudo			C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES				Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							413,223	19,90855	10,2804	58,1922	48,311	2,2728	1207,295		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							21%	29%	15%	21%	4%	26%	80%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	93 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							538,6816	18,39957	12,00777	87,30595	44,574	2,21846	1229,1679	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	26%	18%	31%	4%	25%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 6															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADAS	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
Cebolla cabezona, cruda			B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr		
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							537,12	26,5737	13,95525	73,49105	169,622	4,70115	1650,092		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							27%	38%	21%	26%	15%	54%	110%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr
				Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
				Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							552,658	15,45	18,94075	76,32215	87,36	3,56345	1641,017		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							28%	22%	28%	27%	8%	41%	109%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							551,75	20,48931	16,43424	77,20923	158,7183	1,70923	874,2679	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	25%	28%	14%	20%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PESO SERVIDO	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO		SODIO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	118 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							480,809	20,3705	10,4716	74,46695	55,2855	3,0395	1224,447	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	29%	16%	27%	5%	35%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 10															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							645,5434	25,22243	20,39623	85,32384	187,0689	3,26058	1668,4557		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							32%	36%	31%	31%	17%	37%	111%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

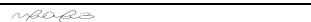
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							484,483	16,91461	14,97114	68,97273	47,1413	2,22383	823,9129	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	24%	23%	25%	4%	26%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							546,895	22,3898	16,34405	74,4174	162,2035	3,33425	872,449	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	32%	25%	27%	15%	38%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

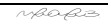
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
BEBIDA			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							591,9872	15,25464	17,06999	89,48161	69,0956	3,24863	1464,6302	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							30%	22%	26%	32%	6%	37%	98%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

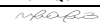
MENU No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	64 gr
				Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	
				Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES				Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							469,817	19,13485	13,26495	66,66825	59,193	2,58245	1211,618		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							24%	27%	20%	24%	5%	30%	81%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	17	17	63,41	3,621	0,187	10,506	22,61	1,054	2,55	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
LÁCTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							675,9429	27,06088	20,67453	91,28214	196,1324	3,78823	1862,3282		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							34%	39%	31%	33%	18%	44%	124%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
LÁCTEOS			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							479,263	23,21875	11,6944	68,2953	166,235	2,284	1252,207		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							24%	33%	18%	24%	15%	26%	83%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA	GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							570,1386	18,60217	15,04832	88,07605	49,2325	2,13681	1231,6009	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	27%	23%	32%	4%	25%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	40 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
	Mango común, crudo			C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							456,975	22,1466	10,29425	65,36675	62,608	3,04235	1409,27		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							23%	32%	15%	23%	6%	35%	94%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENU No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							525,657	24,4454	13,81595	72,16415	170,979	3,84875	1653,437	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	35%	21%	26%	16%	44%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENU No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							515,8916	15,32308	11,99841	82,33489	78,7984	3,38075	1258,5592	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	22%	18%	29%	7%	39%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X						
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALMUERZO			
NIVEL			SECUNDARIA											
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
TOTAL MENÚ							673,2564	25,82158	21,24678	91,02384	189,4374	2,29198	1095,6632	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	30%	26%	26%	17%	24%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 2																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 gr			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr			
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4				
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2				
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3			
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68				
TOTAL MENÚ																	
RECOMENDACIÓN											2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN											27%	32%	24%	26%	6%	53%	81%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031									

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
Sal	L015		1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							770,7565	22,67715	24,96945	107,87175	224,1015	4,6963	1705,4425	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	26%	30%	31%	20%	49%	114%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							580,679	24,56335	20,2826	72,4954	59,149	2,7378	1218,347	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	28%	24%	21%	5%	29%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	100g	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Piña, cruda	C072			48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792			
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0			
TOTAL MENÚ							757,6056	22,86382	22,44442	113,669	53,668	2,73326	1052,7494		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							30%	26%	27%	33%	5%	29%	70%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 6																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADAS	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr			
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
		ESPAGUETTI GUIASADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES.	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr			
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3		
	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35				
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0				
TOTAL MENÚ																	
RECOMENDACIÓN											737,204	32,7614	24,5669	92,8177	199,814	5,8063	1670,93
% ADECUACIÓN											2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
											30%	38%	30%	27%	18%	61%	111%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
				Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
				Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							804,676	18,5843	34,1246	100,7956	104,848	4,4716	1646,687		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							32%	21%	41%	29%	10%	47%	110%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

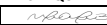
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							705,5847	25,08547	21,36061	99,55401	184,1801	2,10838	893,1613	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	26%	29%	17%	22%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	110g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							679,4385	25,40815	20,5099	96,1263	67,7215	3,94165	1241,1605	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	29%	25%	28%	6%	41%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

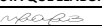
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							906,6444	31,96848	34,39333	110,98379	222,3374	4,29853	1693,6842	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							36%	37%	41%	32%	20%	45%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 11																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr				
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0					
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr				
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81					
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2					
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3				
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0					
TOTAL MENÚ												682,3377	20,98477	25,36551	90,54951	53,8031	2,61298	835,4263
RECOMENDACIÓN												2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN												27%	24%	31%	26%	5%	28%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ														
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031							

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							747,958	27,5506	26,813	95,4003	189,621	4,1318	891,968	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	32%	32%	27%	17%	43%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 13															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
BEBIDA			GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado	K003			10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							834,0232	18,30924	29,25059	118,31841	79,6256	4,09753	1670,3852		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							33%	21%	35%	34%	7%	43%	111%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	80 gr
Tomate, crudo			B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632		
Repollo blanco, crudo			B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							655,289	23,81245	23,27135	85,44865	71,939	3,28695	1030,667	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	27%	28%	25%	7%	35%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93,25	5,325	0,275	15,45	33,25	1,55	3,75	75g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
	Sal			L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3	
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							947,6479	33,93533	34,71133	119,54409	236,7249	4,84998	1694,5517		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							38%	39%	42%	34%	22%	51%	113%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
Cebolla cabezona, cruda			B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102		
Pepino Cohombro, crudo			B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525		
Limón, crudo			C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LÁCTEOS			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							649,225	28,35945	19,21345	88,36275	194,197	2,74345	1075,692	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	33%	23%	25%	18%	29%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Piña, cruda			C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792		
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							790,5756	23,13522	25,49882	114,7012	60,025	2,62376	1249,9184	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	27%	31%	33%	5%	28%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
	Mango común, crudo			C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06		
BEBIDA	GRUPO VI. AZÚCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68		
TOTAL MENÚ								658,334	28,432	20,37165	85,41385	82,835	4,10545	1422,746	
RECOMENDACIÓN								2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN								26%	33%	25%	24%	8%	43%	95%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS															
FIRMA															
MARIÁ CAMILA LUCERO LÓPEZ															
MATRÍCULA PROFESIONAL							COLNUD 1031								

MENÚ No. 19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	200cm3	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8		
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075		55,35
TOTAL MENÚ									734,791	30,2581	24,3766	94,2868	200,601	4,8284	1480,31
RECOMENDACIÓN									2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN									29%	35%	29%	27%	18%	51%	99%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							724,1408	18,42804	21,19293	109,25677	90,0552	4,25275	1265,7896	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	21%	26%	31%	8%	45%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  															
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL															
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X							
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALMUERZO				
NIVEL			MEDIA Y COMPLEMENTARIA												
MENÚ No. 1															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28			
BEBIDA			JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
		Leche de vaca, entera, en polvo		G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
		Azúcar blanco, granulado		K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.														
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION													
TOTAL MENÚ							719,1372	29,30374	22,63974	95,84472	191,7342	2,44564	1299,0626		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							25%	29%	23%	24%	17%	21%	87%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							764,8623	34,77339	21,33348	102,49502	80,8427	6,57785	1230,0591	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
%ADECUACIÓN							26%	34%	22%	25%	7%	56%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
				Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE		Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075		55,35
TOTAL MENÚ							850,3815	26,54715	25,12845	121,91325	232,2465	5,8253	1515,7275		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							29%	26%	26%	30%	21%	49%	101%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							624,259	28,38935	21,2666	77,3334	62,409	2,9138	1226,787	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	28%	22%	19%	6%	25%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	134g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Piña, cruda			C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							803,4864	26,34598	23,83738	118,48988	55,9648	2,88692	1256,1488	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	26%	25%	29%	5%	24%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 6															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
Cebolla cabezona, cruda			B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr		
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28			
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES		GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							773,924	36,6434	25,5169	95,9137	201,454	6,3323	1679,25		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							27%	36%	26%	24%	18%	54%	112%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	0,5	0,475	0,19	0,00665	0,000475	0,036575	0,114	0,001425	0,019		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
				Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
				Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							879,796	22,13645	34,324325	114,077425	123,112	5,571775	1648,886		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
%ADECUACIÓN							30%	22%	35%	28%	11%	47%	110%		
							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							751,4655	28,56763	22,75357	104,37489	186,3569	2,26054	902,6557	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	28%	24%	26%	17%	19%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							723,0185	29,23415	21,4939	100,9643	70,9815	4,11765	1249,6005	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	29%	22%	25%	6%	35%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 10															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							974,5752	38,91564	31,92129	124,95467	231,9242	5,52769	1319,4186		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							34%	38%	33%	31%	21%	47%	88%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							728,2185	24,46693	26,75847	95,37039	55,9799	2,76514	844,9207	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	24%	28%	23%	5%	23%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LÁCTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							791,378	31,4406	27,749	100,2063	191,121	4,6118	900,248	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	31%	29%	25%	17%	39%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 13															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28			
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
TOTAL MENÚ							913,2532	22,17624	29,40959	132,27441	87,6956	5,22403	1480,6502		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							31%	22%	30%	33%	8%	44%	99%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408		
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	3,78	0,135	0,027	0,621	4,86	0,081	0,54	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632		
			Repollo blanco, crudo	B099	38	26,6	10,64	0,4788	0,0798	1,7024	11,704	0,133	4,788		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
TOTAL MENÚ								698,694	27,6296	24,254	90,2591	75,146	3,4632	1232,901	
RECOMENDACIÓN								2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN								24%	27%	25%	22%	7%	29%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA	[Firma]						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	40	40	149,2	8,52	0,44	24,72	53,2	2,48	6	120 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3	
LÁCTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075		55,35
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							1049,4787	40,61249	36,26929	133,63497	259,0917	5,93514	2094,1061		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
%ADECUACIÓN							36%	40%	38%	33%	24%	50%	140%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LÁCTEOS				GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							692,805	32,18545	20,19745	93,20075	197,457	2,91945	1084,132		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							24%	32%	21%	23%	18%	25%	72%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Piña, cruda			C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	147	80,85	45,276	0,4851	0,08085	10,0254	12,936	0,40425	2,4255	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							847,8524	26,73948	26,91213	122,04548	65,3378	2,87617	1066,1183	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	26%	28%	30%	6%	24%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
	Mango común, crudo			C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68		
TOTAL MENÚ							757,564	35,468	21,53565	99,05685	104,845	5,34645	1433,436		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							26%	35%	22%	24%	10%	45%	96%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							771,511	34,1401	25,3266	97,3828	202,241	5,3544	1488,63	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	34%	26%	24%	18%	45%	99%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Tomate, crudo			B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							803,3708	22,29504	21,35193	123,21277	98,2452	5,38075	1269,9596	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	22%	22%	30%	9%	46%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  									
LISTA DE INTERCAMBIOS									
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALMUERZO									
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria			OPERADOR					
DEPARTAMENTO	Nariño			MUNICIPIO			47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
MENÚ No. 1									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la pechuga de pollo. Porcionar en fajitas la pechuga de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla cabezona, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la pechuga de pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 5.Servir caliente.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5			
		Tomate, crudo	6	6	6	6			
		Aceite de soya	2	2	2	5			
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de beneficiarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Agregar 2 tazas de agua por una de arroz. En una olla colocar agua con la sal y calentar a fuego medio-alto. A continuación, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido. Posteriormente, lave y desinfecte la cebolla pique finamente y añada con aceite al arroz y terminar de cocinar a fuego muy bajo, durante unos 10-15 minutos. Servir caliente.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		
		Papa común	60	60	60	80	80		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y picar la papa en cuadritos, según el gramaje indicado para cada nivel de escolaridad. Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregue sal. Retirar del fuego cuando la papa este blada. Escurrir y servir.	
		Tomate, crudo	38	38	38	50	50		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la zanahoria. Pelar los alimentos. Picar finamente en cubos pequeños el tomate Y rallar la zanahoria y revolver los ingredientes Servir según gramaje por nivel de escolaridad.	
		Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frío.	
AZUCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar	5	5	5	10	10	Para preparación.	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031

MENÚ No. 2								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Posteriormente, sazonar con sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en una con cebolla, tomate y aceite. Agregar la carne al sofrito realizado y adicione un poco de agua, cocinar a fuego bajo hasta que la preparación esté biencocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Tomate pulpa	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los frijoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. lavar y desinfectar la zanahoria, proceda a pelar y rallar la misma. En una olla agregue agua, aceite y sal. posteriormente adiccione al arroz y la zanahoria Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados y la zahanahoria sea blanda. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano harton, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los platanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los platanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el platano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por grado y nivel de escolaridad, quitar la cascara. Servir.
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN	Pepino cohombro, crudo	40	40	40	54	54	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, el pepino y limon . Pelar el tomate y el pepino. Cortar en cubos En un recipiente amplio agregar los vegetales y adicione el jugo del limon. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	38	38	38	50	50	
		Limón, crudo	10	10	10	10	10	
		Limón, crudo	120	120	12	120	120	
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	Panela	7	7	7	12	12	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). lave los empaques de la panela. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela (gramaje según grado y nivel de escolaridad). Lave los limones y divídalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 3									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar . Lávalos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo . Batir los huevos vigorosamente junto con la sal . Aparte, colocar un sartén a precalentarcon el aceite . Agregar los huevos al sartén , muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir según grado y nivel de escolaridad.	
		Aceite de soya	2	2	2	5	2		
		Sal	1	1	1	1	1		
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una mínima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	2	2	2	5	6		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	6		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la papa. Cocinar a fuego medio- alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.	
		sal	1	1	1	1	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga	37	36	36	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, el tomate y zanahoria. Pelarel tomate y la zanahoria y Cortar en cubos. posteriormente pique la lechuga en tiras. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.	
		Tomate chonto	25	25	25	34	34		
		Zanahoria	24	24	24	31	31		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	120	121	121	120	121	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar pelar, cortar y colocar el mango en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.	
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 4								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, desinfectar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO Y LIMÓN	Repollo blanco, crudo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate, pepino y limón. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Posteriormente pique los tomates. En un recipiente amplio agregue el repollo, pepino, tomate y el zumo de limón, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	25	25	25	34	34	
		Pepino cohombro, crudo	27	27	27	35	35	
		Limón, crudo	10	10	10	10	10	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 5								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla, zanahoria. Lavar el empaque del pollo . Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad . Sazonar el pollo con sal . En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla, zanahoria rallada, tomate pelado y cortado en cubos . Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo. Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado. Servir caliente.
		Tomate chonto	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	4	5	6	
		Sal	1,0	1,0	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DULCE	Lechuga común, cruda	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los ingredientes. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	
		Piña, cruda	38	38	38	48	48	
		Piña, cruda	110	110	110	110	110	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 8								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar la cebolla y el empaque del pollo. Retirar el pollo del empaque, cortar en tiras y sazonar con sal, pique finamente la cebolla. En un sartén amplio añada el aceite y cebolla, deje cocinar a fuego medio-bajo, posteriormente agregue el pollo y mezcle muy bien todos los ingredientes y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar finamente las zanahorias, cocine hasta que la verdura este blanda, retire el exceso de agua y reserve. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Agregue las zanahorias que reserve con anterioridad , mezcle con el arroz y tape nuevamente la preparación. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LIMÓN	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Pepino	40	40	40	54	54	
		Limón	10	10	10	10	10	
BEBIDAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frío.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 9								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite . Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Lavar la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite, la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreír los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	12	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CCEREALES	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, enjuagar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, la lechuga y zanahoria. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate, rayar la zanahoria. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio agregue las verduras y mezcle hasta qe todos los alimentos se hayan integrado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad
		Tomate chonto	25	25	25	34	34	
		Zanahoria	24	24	24	31	31	
		Limón, crudo	120	120	120	120	120	
BEBIDAS	LIMONADA DE PANELA							Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). Retire la panela del empaque y lave. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela según el gramaje para cada grado y nivel de escolaridad. Lave los limones y divídalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle
AZÚCARES		Panela	7	7	7	12	12	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 10								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla, zanahoria. Lavar el empaque del pollo . Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad . Sazonar el pollo con sal . En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla, zanahoria rallada , tomate pelado y cortado en cubos . Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo. Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado. Servir caliente.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la papa. Fraccionar en bastones y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la papa con suficiente agua. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua y dejar reposar por algunos minutos. En un sartén agregue el aceite a fuego bajo, una vez este caliente ponga a freir las papas. Una vez esten doradas de manera uniforme, retirar y escurrir el exceso de aceite. Servir caliente de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo crudo	43	43	43	58	58	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria,y lechuga, pelar las verduras, corte en cubos pequeños la zanahoria y el repollo en tiras. En un recipiente mezcle la zanahoria y repollo, posteriormente sirva de acuerdo al gramaje establecido.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48	
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con la leche y licuar. Adicionar azúcar y mezclar
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ				
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 11								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos por grado y nivel de escolaridad
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grado y nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Así también, raye zanahoria dentro de la olla y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en unsartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado . Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, pepino y limón. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate, pepino. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar zumo de limón y servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Pepino	40	40	40	54	54	
		Limón	10	10	10	10	10	
BEBIDA	NARANJADA	Naranja, cruda	100	100	100	100	100	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar las naranjas, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hastq que elendulzante se hata diluido. Servir frio.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 12								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adiccione agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	PAPAS A LA FRANCESA	Papa variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar y lavar las papas comunes con cascara . Retirar la cascara . Cortar en tajadas . Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las papas Retire del fuego cuando las papas se encuentren doradas por cada ladoServir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DULCE	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y mango. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria, retirar hojas que no se encuentren en buen estado de la lechuga, picar en cubos el mango. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
		Mango	40	40	40	52	52	
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 13								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar . Lavarlos y desinfectélos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal, lavar, enjuagar y picar finamente el perezil y agregar a la mezcla.Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar la mezcla y muévela constantemente hasta que se forme el omelet . Retirar del fuego . Servir en porciones por grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona	5	5	5	5	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Aceite de soya	2	2	2	5		5
		Sal	1	1	1	1		1
		Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119		119
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PATACON	Aceite de soya	5	5	5	8	8	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Con el plátano aún caliente, aplastar los trozos de plátano con una pataconera o un utensilio de cocina que le permita aplastar el plátano. Con el aceite a fuego medio alto, freír los patacones hasta que tomen un tono dorado uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Sal	1	1	1	1	1	
		Tomate chonto	38	38	38	50	50	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Zanahoria	36	36	36	48	48	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y zanahoria. Pelar y picar en cubos el tomate de carne, rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 14									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar la porción adecuada de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad. Sazonar la carne con tomate, cebolla lavados, desinfectados y picados finamente y añadiendo sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír a fuego medio-bajo. Seguidamente se añade el zumo exprimido de las naranjas con panela desinfectados y lavados previamente, de tal manera que la carne quede cubierta de la salsa a fuego bajo, por ultimo servir caliente.	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Naranja, cruda	34	34	34	34	34		
		Panela	7	7	12	12	12		
		Aceite de soya	2	2	5	5	5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	1	1	1	1	1	Medir la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	5	5	5		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	BASTONES DE PAPA FRITOS	Sal	1	1	1	1	1	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en bastones . En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo . Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite Agregar sal . Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80		
		Aceite de soya	5	5	5	8	8		
		Sal	1	1	1	1	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO	Repollo blanco, crudo	29	29	29	39	38	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate y pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara de tomate y pepino. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos, mezclar y servir según el grado y nivel de escolaridad	
		Tomate, crudo	26	26	26	34	34		
		Pepino Cohombro, crudo	27	27	27	35	34		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña cruda	110	110	110	110	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 15								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla y el empaque del pollo . Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad. Sazonar el pollo con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite . Cuando este caliente , ponga a freír los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados . Servir caliente
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	5	8	17	25	40	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adicione la sal. posteriormente agregar al recipiente donde estan los frijoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
CEREALES	ARROZ TIGRE	Sal	1	1	1	1	1	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan al grado y nivel de escolaridad.
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria	71	71	71	95	95	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, cebolla cabezona y tomate. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio . Una vez hiervan y la zanahoria se encuentren blandas. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y el tomate y picar finamente En un sartén adicionar el aceite, la cebolla finamente picada y el tomate dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Mezclar las verduras cocidas con el sofrito y una cantidad pequeña de agua Dejar reservar a fuego lento Servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Tomate chonto	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates de arbol, retirar la cascara, picar en trozos pequeños, añadir a la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 16								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite . Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	11	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PURE DE PAPA	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal y machaque hasta obtener una consistencia de puré, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN	Tomate chonto	26	26	26	34	34	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, pepino, cebolla cabezona y limón. Pelar los alimentos. Retirar la cascara de tomate, cebolla cabezona y pepino. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos y exprimir el zumo de limón sobre ellos, mezclar y servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Pepino cocohombro	27	27	27	35	35	
		Cebolla cabezona	22	22	22	29	29	
		Limón	10	10	19	10	10	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir
AZÚCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 17								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. Porcionar en fajitas la carne de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione el pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido, retirar y desmechar. Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
		Piña	38	38	38	48	48	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña cruda	110	110	110	110	147	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA GRILLE	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite . Cuando este caliente , ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adicciono la sal. posteriormente agregar al recipiente donde estan los frijoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Sal	1	1	1	1	1	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COCIDA	a, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, c	60	60	60	80	80	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la papa. Cocinar a fuego medio- alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DULCE (Lechuga, Zanahoria y Mango)	Lechuga común, cruda	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y mango. Retirar la cascara de la zanahoria y el mango. Rallar la zanahoria, picar en cubos el mango y picar en julianas o tiras delgadas la lechuga. mezclar todos los ingredientes. Por ultimo deberá servir según gramaje establecido para el grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	
		Mango común, crudo	40	40	40	53	53	
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	120	120	120	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). Retire la panela del empaque y lave. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela (gramaje según grado y nivel de escolaridad). Lave los limones y divídalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle.
AZÚCARES		Panela	7	7	7	12	12	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 19								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adiccion e agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.
		zanahoria	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	13	19	23	30	32	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	13	18	23	30	32	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN						
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla cabezona y zanahoria)	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas.Mientras las papas se cocinan; lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria y cebolla. pique en cubos la zanahoria y cebolla y agrague a la olla donde se esta llevando a cabo el proceso de cocción. Escurrir las papas y verduras, dejarlas reposar por algunos minutos. pique las papas en cubos y mezcle con la zanahoria y la cebolla Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		cebolla	32	32	32	43	43	
		Zanahoria	36	36	36	48	48	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 20									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar . Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos Retirar del fuego. Servir en porciones iguales de acuerdo al nivel de escolaridad.	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una mínima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. En una olla, se colocan a cocinar, hasta que se encuentren cocinadas. Una vez las papas se encuentren listas, se pican en cubos y se adiciona en compañía del arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear.	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate y zanahoria. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Retire la cascara del tomate y zanahoria. Picar el tomate en cubos y rallar la zanahoria. En un recipiente amplio agregue las verduras, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el nivel de escolaridad.	
		Tomate chonto	25	25	25	33	33		
		Zanahoria	24	24	24	32	32		
BEBIDA	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	86	86	86	86	86	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la papaya, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que elendulzante se haya diluido. Servir frio	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALMUERZO/PREPARADA EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
FRUTA	Papaya, piña. Granadilla, sandía, melon, tomate de árbol, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa					
AZÚCARES	Azúcar blanca					
	Panela					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031	

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENGÜEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE SABORIZADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA VAINILLA	MUFFIN DE CHOCOLATE	GALLETA MANTECADA	PAN DE COCO	GALLETA MONCAIBA
FRUTA	FRUTA ENTERA GRANADILLA		FRUTA ENTERA MANDARINA		FRUTA ENTERA BANANO
POSTRE		PANELITA DE LECHE		BOCADILLO DE GUAYABA	
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA GLASEADA	GALLETA VAINILLA	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA MONCAIBA	MUFFIN DE VAINILLA
FRUTA	FRUTA ENTERA BANANO		FRUTA ENTERA NARANJA		FRUTA ENTERA MANDARINA
POSTRE		GELATINA DE PATA DE RES		PANELITA DE LECHE	
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	MUFFIN DE NARANJA	PAN COCO	GALLETA MONCAIBA	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	GALLETA VAINILLA
FRUTA	FRUTA ENTERA MANDARINA		FRUTA ENTERA GRANADILLA	FRUTA ENTERA NARANJA	
POSTRE		PANELITA DE LECHE			BOCADILLO DE GUAYABA
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA MONCAIBA	PAN MOGOLLA	MUFFIN	GALLETA VAINILLA	GALLETA MANTECADA
FRUTA	FRUTA ENTERA MANDARINA		FRUTA ENTERA NARANJA		FRUTA ENTERA BANANO
POSTRE		GELATINA DE PATA DE RES		PANELITA DE LECHE	
FIRMA			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ		

NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.

NOTA 2: Ofrecer frutas frescas y enteras. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en un ciclo.



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCIÓN			INDUSTRIALIZADA			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					
NIVEL			PREESCOLAR								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	130	39	37.05	0.819	0.624	5.811	4.68
TOTAL MENÚ							336	9.8	14.9	39.5	259.88
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	30%	41%	704%	22.94%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

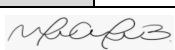
Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE CHOCOLATE	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							312	9.9	11.7	41.5	331.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							24%	30%	32%	741%	29.23%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035
TOTAL MENÚ							353	9.9	14.3	45.1	290.235
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							27%	30%	40%	804%	25.62%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131.2	3.56	1.72	25.24	12.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66.4	0.08	0.1	15.92	5
TOTAL MENÚ							316	7.4	3.8	60.8	35.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							24%	23%	11%	1085%	3.12%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							400	10.5	14.3	56.0	263.208
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							31%	32%	40%	999%	23.23%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA GLASEADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							400	10.5	14.3	56.0	263.208
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							31%	32%	40%	999%	23.23%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT		G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64.8	1.48	0	14.7	13.2
TOTAL MENÚ							364	10.4	14.2	48.3	268.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	32%	39%	863%	23.69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTEQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107.2	3.56	1.36	19.52	21.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100.2	41.082	0.7014	0.3006	8.8176	33.066
TOTAL MENÚ							266	8.1	3.7	47.9	72.666
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							20%	25%	10%	856%	6.41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							371	9.5	14.6	50.3	282
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							29%	29%	40%	898%	24.89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035
TOTAL MENÚ							302	7.6	7.1	49.1	117.435
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	23%	20%	876%	10.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035
TOTAL MENÚ							294	10.2	11.5	36.3	339.435
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	31%	32%	647%	29.96%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107.2	3.56	1.36	19.52	21.6
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							289	10.5	8.1	43.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	32%	22%	768%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	130	39	37.05	0.819	0.624	5.811	4.68
TOTAL MENÚ							344	7.2	10.5	52.3	37.88
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	22%	29%	933%	3.34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	Galletas dulces, tipo wafer	A025	40	40	182	2.16	6.08	29.28	19.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100.2	41.082	0.7014	0.3006	8.8176	33.066
TOTAL MENÚ							333	9.3	12.8	44.9	292.266
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	28%	35%	802%	25.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66.4	0.08	0.1	15.92	5
TOTAL MENÚ							365	9.0	14.3	49.6	260.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	28%	40%	885%	22.97%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035
TOTAL MENÚ							353	9.9	14.3	45.1	290.235
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							27%	30%	40%	804%	25.62%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN MOGOLLA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2.88	0.76	26.44	16
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64.8	1.48	0	14.7	13.2
TOTAL MENÚ							299	10.8	7.2	47.9	269.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	33%	20%	856%	23.76%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100.2	41.082	0.7014	0.3006	8.8176	33.066
TOTAL MENÚ							289	7.4	7.3	46.5	115.466
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	23%	20%	830%	10.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							371	9.5	14.6	50.3	282
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							29%	29%	40%	898%	24.89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							400	10.5	14.3	56.0	263.208
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							31%	32%	40%	999%	23.23%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS				
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA				
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			COMPLEMENTO JM/JT		
NIVEL			PRIMARIA (1, 2 Y 3)								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHOS	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	130	39	37.05	0.819	0.624	5.811	4.68
TOTAL MENÚ							336	9.8	14.9	39.5	259.88
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							21%	24%	33%	636%	21.66%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031			

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							312	9.9	11.7	41.5	331.2
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							19%	24%	26%	669%	27.60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035
TOTAL MENÚ							353	9.9	14.3	45.1	290.235
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							22%	24%	32%	727%	24.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131.2	3.56	1.72	25.24	12.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66.4	0.08	0.1	15.92	5
TOTAL MENÚ							316	7.4	3.8	60.8	35.4
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							19%	18%	8%	980%	2.95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							400	10.5	14.3	56.0	263.208
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							25%	26%	32%	903%	21.93%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA GLASEADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							400	10.5	14.3	56.0	263.208
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							25%	26%	32%	903%	21.93%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64.8	1.48	0	14.7	13.2
TOTAL MENÚ							364	10.4	14.2	48.3	268.4
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							22%	26%	31%	780%	22.37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTEQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107.2	3.56	1.36	19.52	21.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100.2	41.082	0.7014	0.3006	8.8176	33.066
TOTAL MENÚ							266	8.1	3.7	47.9	72.666
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							16%	20%	8%	773%	6.06%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							371	9.5	14.6	50.3	282
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							23%	23%	32%	811%	23.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035
TOTAL MENÚ							302	7.6	7.1	49.1	117.435
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							19%	19%	16%	791%	9.79%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035
TOTAL MENÚ							294	10.2	11.5	36.3	339.435
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							18%	25%	25%	585%	28.29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107.2	3.56	1.36	19.52	21.6
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							289	10.5	8.1	43.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							18%	26%	18%	693%	24.03%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	130	39	37.05	0.819	0.624	5.811	4.68
TOTAL MENÚ							344	7.2	10.5	52.3	37.88
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							21%	18%	23%	843%	3.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	Galletas dulces, tipo wafer	A025	40	40	182	2.16	6.08	29.28	19.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100.2	41.082	0.7014	0.3006	8.8176	33.066
TOTAL MENÚ							333	9.3	12.8	44.9	292.266
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							20%	23%	28%	724%	24.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66.4	0.08	0.1	15.92	5
TOTAL MENÚ							365	9.0	14.3	49.6	260.2
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							22%	22%	32%	799%	21.68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035
TOTAL MENÚ							353	9.9	14.3	45.1	290.235
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							22%	24%	32%	727%	24.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN MOGOLLA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2.88	0.76	26.44	16
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64.8	1.48	0	14.7	13.2
TOTAL MENÚ							299	10.8	7.2	47.9	269.2
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							18%	26%	16%	773%	22.43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100.2	41.082	0.7014	0.3006	8.8176	33.066
TOTAL MENÚ							289	7.4	7.3	46.5	115.466
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							18%	18%	16%	749%	9.62%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							371	9.5	14.6	50.3	282
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							23%	23%	32%	811%	23.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							400	10.5	14.3	56.0	263.208
RECOMENDACIÓN							1629	40.7	45.3	6.2	1200.0
% ADECUACIÓN							25%	26%	32%	903%	21.93%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			COMPLEMENTO JM/JT		
NIVEL			PRIMARIA (4 Y 5)								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42.75	0.945	0.72	6.705	5.4
TOTAL MENÚ							342	9.9	15.0	40.3	260.6
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							18%	20%	27%	22%	17.37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031			

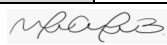
Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							312	9.9	11.7	41.5	331.2
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							16%	20%	21%	477%	22.08%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							363	10.0	14.4	47.2	296.85
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							19%	20%	26%	543%	19.79%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131.2	3.56	1.72	25.24	12.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66.4	0.08	0.1	15.92	5
TOTAL MENÚ							316	7.4	3.8	60.8	35.4
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							16%	15%	7%	698%	2.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120.19	1.785	0.119	26.537	9.52
TOTAL MENÚ							419	10.7	14.4	60.2	264.72
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							22%	22%	26%	692%	17.65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA GLASEADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120.19	1.785	0.119	26.537	9.52
TOTAL MENÚ							419	10.7	14.4	60.2	264.72
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							22%	22%	26%	692%	17.65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64.8	1.48	0	14.7	13.2
TOTAL MENÚ							364	10.4	14.2	48.3	268.4
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							19%	21%	26%	556%	17.89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107.2	3.56	1.36	19.52	21.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49.2	0.84	0.36	10.56	39.6
TOTAL MENÚ							274	8.2	3.7	49.7	79.2
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							14%	16%	7%	571%	5.28%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							371	9.5	14.6	50.3	282
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							19%	19%	26%	578%	18.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							312	7.8	7.1	51.2	124.05
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							16%	16%	13%	589%	8.27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							304	10.4	11.5	38.4	346.05
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							16%	21%	21%	441%	23.07%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)		PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107.2	3.56	1.36	19.52	21.6
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							289	10.5	8.1	43.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							15%	21%	15%	494%	19.23%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42.75	0.945	0.72	6.705	5.4
TOTAL MENÚ							350	7.3	10.6	53.1	38.6
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							18%	15%	19%	611%	2.57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	Galletas dulces, tipo wafer	A025	40	40	182	2.16	6.08	29.28	19.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49.2	0.84	0.36	10.56	39.6
TOTAL MENÚ							341	9.4	12.8	46.6	298.8
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							18%	19%	23%	536%	19.92%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	20	20	66.4	0.08	0.1	15.92	5
TOTAL MENÚ							365	9.0	14.3	49.6	260.2
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							19%	18%	26%	570%	17.35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							363	10.0	14.4	47.2	296.85
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							19%	20%	26%	543%	19.79%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN MOGOLLA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2.88	0.76	26.44	16
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	20	20	64.8	1.48	0	14.7	13.2
TOTAL MENÚ							299	10.8	7.2	47.9	269.2
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							15%	22%	13%	551%	17.95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49.2	0.84	0.36	10.56	39.6
TOTAL MENÚ							297	7.6	7.3	48.2	122
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							15%	15%	13%	554%	8.13%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							371	9.5	14.6	50.3	282
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							19%	19%	26%	578%	18.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	188.8	2.56	7.84	26.84	15.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120.19	1.785	0.119	26.537	9.52
TOTAL MENÚ							419	10.7	14.4	60.2	264.72
RECOMENDACIÓN							1944	49.9	55.4	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							22%	22%	26%	692%	17.65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO JM/JT	
NIVEL			SECUNDARIA								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42.75	0.945	0.72	6.705	5.4
TOTAL MENÚ							483	11.8	20.8	60.5	272
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							19%	19%	30%	637%	18.13%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227.5	5.11	8.68	31.57	112.7
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108.3	0.87	0.54	24.99	40.2
TOTAL MENÚ							446	12.4	15.6	63.4	392.9
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							18%	20%	23%	667%	26.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							505	12.0	20.2	67.3	308.25
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							20%	19%	29%	709%	20.55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	30	30	99.6	0.12	0.15	23.88	7.5
TOTAL MENÚ							447	10.2	5.2	87.7	47.2
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							18%	16%	7%	923%	3.15%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120.19	1.785	0.119	26.537	9.52
TOTAL MENÚ							561	12.7	20.2	80.3	276.12
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							23%	20%	29%	845%	18.41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA GLASEADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120.19	1.785	0.119	26.537	9.52
TOTAL MENÚ							561	12.7	20.2	80.3	276.12
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							23%	20%	29%	845%	18.41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	30	30	97.2	2.22	0	22.05	19.8
TOTAL MENÚ							538	13.1	20.1	75.8	286.4
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							22%	21%	29%	798%	19.09%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49.2	0.84	0.36	10.56	39.6
TOTAL MENÚ							355	10.9	4.7	64.3	95.4
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							14%	17%	7%	677%	6.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108.3	0.87	0.54	24.99	40.2
TOTAL MENÚ							549	11.8	20.7	78.8	306.8
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							22%	19%	30%	829%	20.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227.5	5.11	8.68	31.57	112.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							410	10.0	10.8	64.7	172.35
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							16%	16%	16%	681%	11.49%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227.5	5.11	8.68	31.57	112.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							402	12.6	15.2	51.9	394.35
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							16%	20%	22%	547%	26.29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)		PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan blanco, regular, horneado	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108.3	0.87	0.54	24.99	40.2
TOTAL MENÚ							406	13.5	9.3	66.0	318
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							16%	22%	13%	694%	21.20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42.75	0.945	0.72	6.705	5.4
TOTAL MENÚ							491	9.2	16.4	73.3	50
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							20%	15%	24%	771%	3.33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	Galletas ducles, tipo wafer	A025	70	70	318.5	3.78	10.64	51.24	33.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49.2	0.84	0.36	10.56	39.6
TOTAL MENÚ							478	11.0	17.4	68.6	313.2
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							19%	18%	25%	722%	20.88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	30	30	99.6	0.12	0.15	23.88	7.5
TOTAL MENÚ							540	11.0	20.3	77.7	274.1
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							22%	18%	29%	817%	18.27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							505	12.0	20.2	67.3	308.25
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							20%	19%	29%	709%	20.55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN MOGOLLA	Mogolla, integral, horneada	A057	70	70	217	5.04	1.33	46.27	28
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	30	30	97.2	2.22	0	22.05	19.8
TOTAL MENÚ							424	13.7	7.7	75.1	287.8
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							17%	22%	11%	791%	19.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227.5	5.11	8.68	31.57	112.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49.2	0.84	0.36	10.56	39.6
TOTAL MENÚ							395	9.8	11.0	61.7	170.3
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							16%	16%	16%	650%	11.35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108.3	0.87	0.54	24.99	40.2
TOTAL MENÚ							549	11.8	20.7	78.8	306.8
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							22%	19%	30%	829%	20.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120.19	1.785	0.119	26.537	9.52
TOTAL MENÚ							561	12.7	20.2	80.3	276.12
RECOMENDACIÓN							2491	62.3	69.2	9.5	1500.0
% ADECUACIÓN							23%	20%	29%	845%	18.41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			COMPLEMENTO JM/JT		
NIVEL			MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42.75	0.945	0.72	6.705	5.4
TOTAL MENÚ							530	12.5	22.8	67.2	275.8
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							18%	17%	28%	569%	18.39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031			

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5.84	9.92	36.08	128.8
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108.3	0.87	0.54	24.99	40.2
TOTAL MENÚ							478	13.1	16.9	67.9	409
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							16%	18%	21%	575%	27.27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							552	12.6	22.2	74.0	312.05
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							19%	17%	28%	628%	20.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	80	80	262.4	7.12	3.44	50.48	24.8
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	30	30	99.6	0.12	0.15	23.88	7.5
TOTAL MENÚ							480	11.0	5.6	94.0	50.3
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							17%	15%	7%	796%	3.35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120.19	1.785	0.119	26.537	9.52
TOTAL MENÚ							608	13.3	22.2	87.0	279.92
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							21%	18%	28%	737%	18.66%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLEETA GLASEADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120.19	1.785	0.119	26.537	9.52
TOTAL MENÚ							608	13.3	22.2	87.0	279.92
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							21%	18%	28%	737%	18.66%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	30	30	97.2	2.22	0	22.05	19.8
TOTAL MENÚ							585	13.7	22.1	82.5	290.2
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							20%	19%	27%	699%	19.35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	A060	80	80	214.4	7.12	2.72	39.04	43.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49.2	0.84	0.36	10.56	39.6
TOTAL MENÚ							382	11.8	5.1	69.2	100.8
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							13%	16%	6%	586%	6.72%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108.3	0.87	0.54	24.99	40.2
TOTAL MENÚ							596	12.4	22.6	85.5	310.6
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							21%	17%	28%	724%	20.71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE VAINILLA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5.84	9.92	36.08	128.8
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							442	10.7	12.0	69.2	188.45
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							15%	15%	15%	587%	12.56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN DE NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5.84	9.92	36.08	128.8
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							434	13.3	16.4	56.4	410.45
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							15%	18%	20%	478%	27.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan blanco, regular, horneado	A060	80	80	214.4	7.12	2.72	39.04	43.2
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108.3	0.87	0.54	24.99	40.2
TOTAL MENÚ							433	14.4	9.7	70.8	323.4
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							15%	20%	12%	600%	21.56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	150	45	42.75	0.945	0.72	6.705	5.4
TOTAL MENÚ							538	9.9	18.4	80.0	53.8
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							19%	14%	23%	678%	3.59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE VAINILLA CON GLASEADO	Galletas ducles, tipo wafer	A025	80	80	364	4.32	12.16	58.56	38.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49.2	0.84	0.36	10.56	39.6
TOTAL MENÚ							523	11.6	18.9	75.9	318
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							18%	16%	23%	643%	21.20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	30	30	99.6	0.12	0.15	23.88	7.5
TOTAL MENÚ							587	11.6	22.2	84.4	277.9
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							20%	16%	28%	715%	18.53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MONCAIBA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	170	119	64.26	1.071	0.119	13.566	41.65
TOTAL MENÚ							552	12.6	22.2	74.0	312.05
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							19%	17%	28%	628%	20.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN MOGOLLA	Mogolla, integral, horneada	A057	80	80	248	5.76	1.52	52.88	32
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	30	30	97.2	2.22	0	22.05	19.8
TOTAL MENÚ							455	14.4	7.9	81.7	291.8
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							16%	20%	10%	693%	19.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5.84	9.92	36.08	128.8
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	200	120	49.2	0.84	0.36	10.56	39.6
TOTAL MENÚ							427	10.5	12.3	66.2	186.4
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							15%	14%	15%	561%	12.43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA VAINILLA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
POSTRE	GRUPO IV. CARNES, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	30	30	108.3	0.87	0.54	24.99	40.2
TOTAL MENÚ							596	12.4	22.6	85.5	310.6
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							21%	17%	28%	724%	20.71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas dulces, sin relleno	A023	80	80	377.6	5.12	15.68	53.68	30.4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	170	119	120.19	1.785	0.119	26.537	9.52
TOTAL MENÚ							608	13.3	22.2	87.0	279.92
RECOMENDACIÓN							2900	72.5	80.6	11.8	1500
% ADECUACIÓN							21%	18%	28%	737%	18.66%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA

GRUPO DE EDAD			OPERADOR				
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO						
LÁCTEOS	Avena UHT - Yogurt						
	Leche entera pasteurizada UHT						
	Leche saborizada UHT						
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué						
	Galletas tipo sanduche						
	Galleta cuca						
	Mantecada						
	Galletas ducales						
	Moncaiba						
	Galletas crakeñas						
	Galletas de soda						
	Galletas integrales						
	Pan de sal, pan de leche						
	Roscas dulces						
	FRUTA	Pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango, granadilla, chiro					
	AZÚCAR Y DULCES	Panelitas de leche					
		Dulce de leche					
Bocadillo							
Cocada							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ				
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031		



MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz	Agua de panela en leche	Arroz con leche	Colada de avena
ALIMENTO PROTEICO	Huevo perico	Carne de res guisada	Lentejas guisadas	Huevo cocinado	Pollo desmechado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de harina de maíz asada	Deditos de harina de trigo	Tajadas de plátano amarillo frito	Galletas crakeñas	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta banano	Porción de fruta picada papaya	Porción de fruta piña	Porción de fruta picada fresa y mango	Porción de fruta papaya
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Agua de panela en leche	Mazamorra con leche	Colada de quinua	Chocolate en leche	Colada de harina de plátano
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado desmechado	Huevo perico	Blanquillo guisado	Omelet de huevo	Carne de res desmechada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Tortilla de harina de trigo	Galleta doraditas	Croquetas de papa común	Galletas ducales	Espagueti
FRUTA	Proción de fruta naranja	Porción de fruta picada banano con mango	Porción de fruta papaya	Porción de fruta banano	Porción de fruta mandarina
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mora en leche	Colada de maíz	Chocolate en leche	Colada de avena	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Arepa rellena de carne de cerdo guisada	Huevo cocido	Huevo revuelto	Frijol guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz verde		Deditos de yuca fritos	Galletas crakeñas	Cascos de papa amarilla frito
FRUTA	Porción de fruta banano	Porción de fruta picada piña	Porción de fruta papaya	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta fresa y banano
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Jugo de guayaba en leche	Arroz con leche	Colada de harina de plátano	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz
ALIMENTO PROTEICO	Albóndigas fritas	Huevo cocinado	Huevo revuelto	Arepa rellena con carne de cerdo guisada	Queso
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con verduras	Galletas doraditas	Papas chips		Aborrajados
FRUTA	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta banano	Porción de fruta piña	Porción de fruta papaya	Porción de fruta banano
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031	

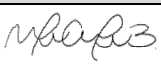
NOTA:

1. Se deberá ofrecer agua apta para el consumo de manera paulatina y dependiendo hábitos y costumbres, con el fin de promover hábitos saludables.
2. Evitar la combinación de frutas cítricas con lácteos.

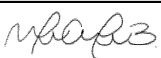
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES															
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO					COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO					
NIVEL			PREESCOLAR												
MENÚ No. 1															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES								PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48		
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	40	40	154	3.1	1.3	31.0	2	1.1	8.8	40g	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	114	79.8	81	1.2	0.1	17.8	6	0.7	2.394	80 gr	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							496	15	17	68	166	3	904		
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133		
% ADECUACIÓN							38%	32%	40%	37%	24%	60%	80%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031							

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0.0	0.0	9.1	0	0.1	0.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10.9	2.9	0.0	3	1.4	25.5	45g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	40	40	144	5.0	0.7	28.9	6	1.7	0.8	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	115	80.5	32	0.4	0.1	6.6	19	0.2	4.025	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							462	20.0	14.1	62.2	158	3.8	860.441	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							36%	44%	33%	34%	23%	69%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (MG)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	20	20	77	4.6	0.2	12.2	10	1.4	5.4	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	40	28.8	38	0.3	0.1	8.7	1	0.1	1.152	30gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Piña)	Piña, cruda	C072	146	80.3	45	0.5	0.1	10.0	13	0.4	2.409	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							320	9	11	43	153	2	450	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	20%	25%	24%	22%	44%	40%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	18	18	84	1.5	3.1	12.3	19	0.5	127.44	14 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	42	39.9	18	0.3	0.2	3.3	8	0.2	0.798	80 gr
			Mango común, crudo	C051	80	40	32	0.2	0.0	6.8	6	0.2	1.6	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							333	12.4	12.1	41.9	186	2.2	637.353	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							26%	27%	28%	23%	27%	39%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

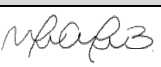
MENÚ No. 5													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1.7	0.8	6.4	5	0.5	0.3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	42.5	71	8.8	3.9	0.0	5	0.3	26.775
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	115	80.5	32	0.4	0.1	6.6	19	0.2	4.025
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
TOTAL MENÚ							416	17	12	57	162	2	859
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN							32%	38%	29%	31%	23%	32%	76%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	pechuga de pollo guisada en cubos	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	50	83	10.4	4.6	0.1	6	0.4	31.5	45g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	3	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.12	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	40	40	144	5.0	0.7	28.9	6	1.7	0.8	40gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Naranja)	Naranja, cruda	C062	133	80	33	0.6	0.2	7.0	26	1.0	1.6	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							415	19.5	16.0	47.7	165	3.6	860.628	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							32%	43%	37%	26%	24%	64%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	Maiz blanco, trillado	A046	15	15	54	1.3	0.1	11.7	2	0.3	0.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES. TUBÉRCULOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	18	18	84	1.5	3.1	12.3	19	0.5	127.44	18 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Banano, Mango)	Banano común, crudo	C010	57	39.76	40	0.6	0.0	8.9	3	0.4	1.1928	80 gr
			Mango común, crudo	C051	80	40	32	0.2	0.0	6.8	6	0.2	1.6	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							394	13.4	14.1	51.5	184	2.6	639.2158	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	30%	33%	28%	26%	47%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	15	15	54	1.7	0.6	10.4	7	0.7	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	20	20	75	4.3	0.2	12.4	27	1.2	3	50gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	40	40	36	0.8	0.0	7.6	5	0.3	2.4	50gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Papaya)	Papaya, madura, cruda	C065	115	80.5	32	0.4	0.1	6.6	19	0.2	4.025	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							400	12.7	12.2	56.7	191	3.5	848.147	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	28%	28%	31%	27%	63%	75%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	18	18	85	1.2	3.5	12.1	7	0.4	55.08	18 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	79.8	81	1.2	0.1	17.8	6	0.7	2.394	80 gr
AZUCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							406	12.7	17.4	48.6	168	2.6	562.059	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	28%	40%	27%	24%	47%	50%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

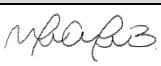
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0.5	0.0	12.1	2	0.2	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10.9	2.9	0.0	3	1.4	25.5	45gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	40	40	57	2.3	0.4	10.8	3	0.2	0.4	90gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Mandarina)	Mandarina, cruda	C050	114	79.8	43	0.7	0.1	9.1	28	0.2	1.596	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							356	18.1	10.8	45.0	167	2.5	857.48	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	40%	25%	25%	24%	44%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60.3	45	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.603	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	42.5	71	8.8	3.9	0.0	5	0.3	26.775	45gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90gr
			Acelga, tallos, cruda	B004	5	5	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	7.5	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	79.8	81	1.2	0.1	17.8	6	0.7	2.394	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							466	16.9	11.7	70.3	170	2.6	865.038	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							36%	37%	27%	39%	24%	46%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	15	15	58	1.5	0.5	11.7	1	0.6	63	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3.0	0.1	9	0.4	26	95gr
			Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	50	50	78	1.7	0.3	17.3	10	0.3	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Piña)	Piña, cruda	C072	146	80.3	45	0.5	0.1	10.0	13	0.4	2.409	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							361	17.9	9.3	50.7	160	2.1	530.687	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							28%	39%	22%	28%	23%	38%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	40	32	51	0.3	0.1	12.0	5	0.1	4.48	35 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	115	80.5	32	0.4	0.1	6.6	19	0.2	4.025	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							351	11.0	17.0	37.3	180	1.9	900.9	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	24%	39%	20%	26%	34%	80%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1.7	0.8	6.4	5	0.5	0.3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	18	18	84	1.5	3.1	12.3	19	0.5	127.44	14 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	114	79.8	43	0.7	0.1	9.1	28	0.2	1.596	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							350	13.6	14.7	39.2	204	2.4	636.651	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	30%	34%	22%	29%	43%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	20	74	4.3	0.2	11.7	25	1.4	3	50gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	40	40	38	0.9	0.0	8.4	4	0.4	7.2	40gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano, Fresa)	Fresa, madura, cruda	C025	42	39.9	18	0.3	0.2	3.3	8	0.2	0.798	80 gr
			Banano común, crudo	C010	57	39.9	40	0.6	0.0	8.9	3	0.4	1.197	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							331	9.7	11.0	45.0	170	2.9	453.601	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	21%	25%	25%	24%	51%	40%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

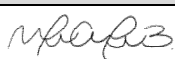
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0.5	0.2	9.1	10	0.2	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10.9	2.9	0.0	3	1.4	25.5	45gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Habichuela, cruda	B052	6	5.4	2	0.1	0.0	0.4	2	0.1	0.324	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Mandarina)	Mandarina, cruda	C050	114	79.8	43	0.7	0.1	9.1	28	0.2	1.596	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							501	20.5	14.6	69.1	179	2.8	864.944	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							39%	45%	34%	38%	26%	50%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREA ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	18	18	84	1.5	3.1	12.3	19	0.5	127.44	14 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	114	79.8	81	1.2	0.1	17.8	6	0.7	2.394	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							364	13.1	12.0	49.5	178	2.5	637.349	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							28%	29%	28%	27%	25%	45%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0.5	0.0	12.1	2	0.2	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVO REVULETO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	40	40	36	0.8	0.0	7.6	5	0.3	2.4	30gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Piña)	Piña, cruda	C072	146	80.3	45	0.5	0.1	10.0	13	0.4	2.409	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							359	11.5	16.0	41.0	171	2.2	899.934	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							28%	25%	37%	23%	24%	39%	79%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 19																			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)						
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97						
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3.0	0.1	9	0.4	26	95gr					
			Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	50	50	78	1.7	0.3	17.3	10	0.3	0						
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48						
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288						
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38						
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0						
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81						
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	115	80.5	32	0.4	0.1	6.6	19	0.2	4.025	80 gr					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
TOTAL MENÚ													352	17.0	11.8	43.6	170	1.7	468.953
RECOMENDACIÓN													1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN													27%	37%	27%	24%	24%	30%	41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031										

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0.0	0.0	9.1	0	0.1	0.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS,	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30	1.8	2.6	0.0	59	0.0	93.5	10gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	40	28.8	38	0.3	0.1	8.7	1	0.1	1.152	30gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	114	79.8	81	1.2	0.1	17.8	6	0.7	2.394	80 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							365	8.7	11.9	54.2	196	1.9	156.352	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							28%	19%	28%	30%	28%	34%	14%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA				COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL				ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO			
NIVEL			PRIMARIA: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO											
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	40	40	154	3.1	1.3	31.0	2	1.1	8.8	40gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							526	15.1	17.2	74.7	169	3.7	905.3	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	25%	29%	35%	21%	59%	75%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031						

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0.0	0.0	9.1	0	0.1	0.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97	15.3	4.0	0.0	4	1.9	35.7	63gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0		0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	40	40	144	5.0	0.7	28.9	6	1.7	0.8	40gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							502	24.5	13.3	64.7	166	4.5	872.146	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	40%	22%	31%	21%	72%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3		0.3	2.73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	30	30	116	6.9	0.3	18.3	15	2.2	8.1	75gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	40	28.8	38	0.3	0.1	8.7	1	0.1	1.152	30gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0.7	0.1	13.6	18	0.6	3.3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							376	11.5	10.9	53.3	160	3.3	454.0	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	19%	18%	25%	20%	54%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	21	21	98	1.8	3.6	14.3	22	0.5	148.68	21 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	58	55.1	25	0.4	0.3	4.6	12	0.3	1.102	110gr
			Mango común, crudo	C051	110	55	43	0.3	0.0	9.4	8	0.3	2.2	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							366	12.9	12.7	47.8	195	2.4	659.497	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							22%	21%	21%	23%	24%	39%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1.7	0.8	6.4	5	0.5	0.3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	59.5	99	12.3	5.5	0.1	7	0.4	37.485	63gr
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							456	20.9	14.0	59.7	171	2.0	871.431	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	34%	23%	28%	21%	32%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	59.5	99	12.3	5.5	0.1	7	0.4	37.485	63gr
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	40	40	144	5.0	0.7	28.9	6	1.7	0.8	40gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	184	110.4	45	0.8	0.3	9.7	36	1.4	2.208	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							445	21.7	17.0	50.6	176	4.0	867.329	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	35%	28%	24%	22%	65%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	54	1.3	0.1	11.7	2	0.3	0.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	21	21	98	1.8	3.6	14.3	22	0.5	148.68	21 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: BANANO Y MANGO	Banano común, crudo	C010	79	55.3	56	0.8	0.1	12.3	4	0.5	1.659	110gr
			Mango común, crudo	C051	110	55	43	0.3	0.0	9.4	8	0.3	2.2	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							435	14.0	14.6	59.6	191	2.9	661.522	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	23%	24%	28%	24%	47%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	15	15	54	1.7	0.6	10.4	7	0.7	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	30	30	112	6.4	0.3	18.5	40	1.9	4.5	75gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	40	40	36	0.8	0.0	7.6	5	0.3	2.4	50gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							450	15.0	12.3	65.4	211	4.3	851.152	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	25%	21%	31%	26%	69%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

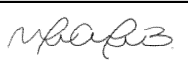
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	21	21	99	1.3	4.1	14.1	8	0.4	64.26	21 gr
FRUTA		PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							451	13.3	18.0	57.3	172	2.9	572.142	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	22%	30%	27%	21%	48%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0.5	0.0	12.1	2	0.2	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97	15.3	4.0	0.0	4	1.9	35.7	63gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	40	40	57	2.3	0.4	10.8	3	0.2	0.4	90gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109.9	59	1.0	0.1	12.5	38	0.3	2.198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							400	22.8	12.0	48.4	179	3.1	868.282	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							25%	37%	20%	23%	22%	50%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

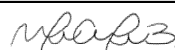
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60.3	45	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.603	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	70	59.5	99	12.3	5.5	0.1	7	0.4	37.485	63gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90gr
			Acelga, tallos, cruda	B004	5	5	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	7.5	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							525	20.9	13.3	77.0	174	3.0	876.651	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	34%	22%	36%	22%	48%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 12															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	15	15	58	1.5	0.5	11.7	1	0.6	63	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97		
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	50	50	78	1.7	0.3	17.3	10	0.3	0	113gr	
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	15.0	4.2	0.1	12	0.6	36.4		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288		
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0.7	0.1	13.6	18	0.6	3.3	110gr	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							406	22.4	10.5	54.4	168	2.4	541.978		
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200		
% ADECUACIÓN							25%	37%	18%	26%	21%	39%	45%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	40	32	51	0.3	0.1	12.0	5	0.1	4.48	35gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							363	11	17	40	187	2	902	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							22%	18%	28%	19%	23%	32%	75%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1.7	0.8	6.4	5	0.5	0.3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	21	21	98	1.8	3.6	14.3	22	0.5	148.68	21 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109.9	59	1.0	0.1	12.5	38	0.3	2.198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							380	14.1	15.3	44.7	218	2.6	658.493	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	23%	26%	21%	27%	42%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO SERVIDO	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (MG)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	30	30	111	6.4	0.4	17.6	38	2.1	4.5	75gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	40	40	38	0.9	0.0	8.4	4	0.4	7.2	50gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y BANANO	Fresa, madura, cruda	C025	58	55.1	25	0.4	0.3	4.6	12	0.3	1.102	110gr
			Banano común, crudo	C010	79	55.3	56	0.8	0.1	12.3	4	0.5	1.659	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							390	12.2	11.2	55.5	187	3.8	455.867	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	20%	19%	26%	23%	61%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (MG)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO V. GRASAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0.5	0.2	9.1	10	0.2	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97	15.3	4.0	0.0	4	1.9	35.7	63gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Habichuela, cruda	B052	6	5.4	2	0.1	0.0	0.4	2	0.1	0.324	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109.9	59	1.0	0.1	12.5	38	0.3	2.198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							545	25.1	15.7	72.5	191	3.5	875.746	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							33%	41%	26%	34%	24%	56%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREA ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	21	21	98	1.8	3.6	14.3	22	0.5	148.68	21 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							408	13.8	12.6	58.3	184	2.9	659.492	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							25%	23%	21%	28%	23%	46%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO SERVIDO	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (MG)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0.5	0.0	12.1	2	0.2	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	40	40	36	0.8	0.0	7.6	5	0.3	2.4	30gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0.7	0.1	13.6	18	0.6	3.3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							375	12	16	45	176	2	901	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	19%	27%	21%	22%	37%	75%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA CON CARNE DE CERDO GUISADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	50	50	78	1.7	0.3	17.3	10	0.3	0	113gr
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	15.0	4.2	0.1	12	0.6	36.4	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN							392	21	13	46	181	2	481	
% ADECUACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
							24%	35%	22%	22%	23%	31%	40%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0.0	0.0	9.1	0	0.1	0.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36	2.1	3.1	0.0	70	0.0	112.2	12gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	40	28.8	38	0.3	0.1	8.7	1	0.1	1.152	30gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							402	9.5	12.5	61.0	210	2.2	175.955	
RECOMENDACIÓN							1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							25%	16%	21%	29%	26%	35%	15%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

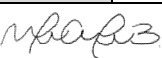
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES															
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO				
NIVEL			PRIMARIA: CUARTO Y QUINTO												
MENÚ No. 1															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48		
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	80	80	309	6.2	2.6	62.1	5	2.2	17.6	80gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							681	18.2	18.5	105.7	171	4.7	914.1		
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN							34%	24%	25%	41%	16%	54%	61%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031							

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0.0	0.0	9.1	0	0.1	0.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125	19.6	5.1	0.0	5	2.4	45.9	80gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	80	80	288	10.0	1.4	57.8	12	3.4	1.6	80gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA PICADA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							674	33.8	17.1	93.6	173	6.7	883.146	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							34%	45%	23%	36%	16%	77%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3		0.3	2.73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	155	9.2	0.4	24.4	20	2.9	10.8	100gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57.6	76	0.6	0.1	17.5	2	0.3	2.304	60gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0.7	0.1	13.6	18	0.6	3.3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							452	14.2	11.1	68.1	166	4.2	457.8	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	19%	15%	26%	15%	48%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 4															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97		
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	31	31	144	2.6	5.3	21.1	33	0.8	219.48	31 gr	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	58	55.1	25	0.4	0.3	4.6	12	0.3	1.102	110gr	
			Mango común, crudo	C051	110	55	43	0.3	0.0	9.4	8	0.3	2.2		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							412	13.7	14.5	54.6	206	2.7	730.297		
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN							21%	18%	20%	21%	19%	31%	49%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1.7	0.8	6.4	5	0.5	0.3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	76.5	127	15.8	7.0	0.1	8	0.5	48.195	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5.4	0.3	64.1	7	0.6	1.6	180gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110 gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							626	27.1	15.7	91.8	177	2.4	882.941	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	36%	21%	35%	16%	28%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	76.5	127	15.8	7.0	0.1	8	0.5	48.195	80gr
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	80	80	288	10.0	1.4	57.8	12	3.4	1.6	80gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	184	110.4	45	0.8	0.3	9.7	36	1.4	2.208	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							617	30.2	19.2	79.6	184	5.9	878.839	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	40%	26%	31%	17%	67%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	54	1.3	0.1	11.7	2	0.3	0.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	31	31	144	2.6	5.3	21.1	33	0.8	219.48	31 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: BANANO Y MANGO	Banano común, crudo	C010	79	55.3	56	0.8	0.1	12.3	4	0.5	1.659	110gr
			Mango común, crudo	C051	110	55	43	0.3	0.0	9.4	8	0.3	2.2	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							482	14.8	16.3	66.4	201	3.2	732.322	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	20%	22%	26%	18%	36%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	15	15	54	1.7	0.6	10.4	7	0.7	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	40	40	149	8.5	0.4	24.7	53	2.5	6	100gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71	1.7	0.1	15.1	10	0.6	4.8	60gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							523	18.0	12.5	79.1	230	5.2	855.052	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	24%	17%	31%	21%	60%	57%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CÉRÉALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	30	30	142	1.9	5.9	20.1	11	0.6	91.8	31 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							493	13.9	19.8	63.4	175	3.1	599.682	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	19%	27%	24%	16%	36%	40%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0.5	0.0	12.1	2	0.2	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125	19.6	5.1	0.0	5	2.4	45.9	80gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	80	80	114	4.6	0.7	21.6	6	0.4	0.8	180gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109.9	59	1.0	0.1	12.5	38	0.3	2.198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							485	29.5	13.5	59.2	183	3.9	878.882	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	39%	18%	23%	17%	44%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60.3	45	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.603	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	76.5	127	15.8	7.0	0.1	8	0.5	48.195	80gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5.4	0.3	64.1	7	0.6	1.6	180gr
			Acelga, tallos, cruda	B004	5	5	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	7.5	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							694	27.1	15.0	109.1	179	3.4	888.161	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7		
% ADECUACIÓN							35%	36%	21%	42%	16%	39%	#DIV/0!	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 12															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	15	15	58	1.5	0.5	11.7	1	0.6	63	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97		
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3.4	0.5	34.5	19	0.5	0	180gr	
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.3	5.4	0.2	15	0.7	46.8		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288		
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
FRUTA	VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0.7	0.1	13.6	18	0.6	3.3	110gr	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							512	28.3	12.0	71.7	181	2.8	552.378		
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN							26%	38%	16%	28%	16%	33%	37%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	80	64	102	0.6	0.2	23.9	10	0.2	8.96	60gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							414	11.4	17.1	51.7	192	2.1	906.885	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	15%	23%	20%	17%	24%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1.7	0.8	6.4	5	0.5	0.3	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAIC	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	31	31	144	2.6	5.3	21.1	33	0.8	219.48	31 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109.9	59	1.0	0.1	12.5	38	0.3	2.198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DE LA COLADA DE AVENA												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL HUEVO REVUELTO												
TOTAL MENÚ							427	15.0	17.0	51.5	229	2.8	729.293	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	20%	23%	20%	21%	33%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148	8.6	0.5	23.5	50	2.8	6	100gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.228	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	77	1.8	0.1	16.9	9	0.8	14.4	80gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y BANANO	Fresa, madura, cruda	C025	58	55.1	25	0.4	0.3	4.6	12	0.3	1.102	110gr
			Banano común, crudo	C010	79	55.3	56	0.8	0.1	12.3	4	0.5	1.659	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							466	15.2	11.4	69.9	204	4.9	464.567	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	16%	27%	19%	56%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO V. GRASAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0.5	0.2	9.1	10	0.2	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125	19.6	5.1	0.0	5	2.4	45.9	80gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5.4	0.3	64.1	7	0.6	1.6	180gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38	
			Habichuela, cruda	B052	6	5.4	2	0.1	0.0	0.4	2	0.1	0.324	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157	109.9	59	1.0	0.1	12.5	38	0.3	2.198	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							714	32.1	17.0	104.5	196	4.3	886.746	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							36%	43%	23%	40%	18%	50%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREA ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAIC	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	31	31	144	2.6	5.3	21.1	33	0.8	219.48	21gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							455	14.6	14.3	65.1	194	3.1	730.292	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	20%	25%	18%	36%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51	0.5	0.0	12.1	2	0.2	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71	1.7	0.1	15.1	10	0.6	4.8	60gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	62	0.7	0.1	13.6	18	0.6	3.3	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							411	12.5	16.0	52.3	181	2.6	903.225	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	17%	22%	20%	16%	30%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 19																			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)						
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	200 ml					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97						
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA CON CARNE DE CERDO GUISADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3.4	0.5	34.5	19	0.5	0	180gr					
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.3	5.4	0.2	15	0.7	46.8						
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288						
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	6.8	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	2.38						
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.48						
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0						
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81						
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	158	110.6	44	0.6	0.1	9.1	27	0.3	5.53	110gr					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
TOTAL MENÚ													498	27.4	14.5	63.4	194	2.3	491.258
RECOMENDACIÓN													1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN													25%	37%	20%	24%	18%	27%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ															
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031									

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0.0	0.0	9.1	0	0.1	0.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122	0.1	47.97	
			Panela	K033	7	7	25	0.0	0.0	6.3	3	0.3	2.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90	5.3	7.7	0.1	176	0.1	280.5	30gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57.6	76	0.6	0.1	17.5	2	0.3	2.304	60gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	157	109.9	111	1.6	0.1	24.5	9	1.0	3.297	110gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							494	13.0	17.1	69.7	316	2.4	345.407	
RECOMENDACIÓN							1994	74.8	73.1	259.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	17%	23%	27%	29%	27%	23%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO									
OPERADOR										
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X				
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO			
NIVEL	SECUNDARIA									

MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	80	80	309	6.2	2.6	62.1	5	2.2	17.6	80gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	186	130.2	132	2.0	0.1	29.0	10	1.2	3.906	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							793	19	28	111	192	5	922	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	20%	31%	34%	17%	52%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	12	12	44	0.0	0.0	11.0	0	0.1	1.08	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	167	26.2	6.8	0.0	7	3.2	61.2	105gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	80	80	288	10.0	1.4	57.8	12	3.4	1.6	80gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0.0	0.0	7.9	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130.2	52	0.7	0.1	10.7	31	0.4	6.51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							820	41.1	25.4	103.9	201	7.8	908.923	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							33%	44%	28%	32%	18%	82%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	50	50	194	11.6	0.5	30.5	26	3.6	13.5	125gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	72	95	0.8	0.1	21.8	2	0.4	2.88	70gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	237	130.35	73	0.8	0.1	16.2	21	0.7	3.9105	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							598	17.4	17.7	84.9	199	5.3	471.0	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	19%	19%	26%	18%	55%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42	0.8	0.0	9.6	1	0.1	0.24	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	40	40	186	3.4	6.9	27.3	43	1.0	283.2	40 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	69	65.55	29	0.5	0.3	5.4	14	0.3	1.311	130gr
			Mango común, crudo	C051	130	65	51	0.4	0.0	11.1	10	0.3	2.6	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							495	15.3	16.6	68.4	239	3.2	803.216	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							20%	16%	18%	21%	22%	34%	54%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2.0	0.9	7.7	6	0.5	0.36	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	120	102	169	21.1	9.4	0.1	11	0.7	64.26	105gr
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5.4	0.3	64.1	7	0.6	1.6	180gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130.2	52	0.7	0.1	10.7	31	0.4	6.51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							760	33.4	24.8	98.5	207	2.9	908.888	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	36%	27%	30%	19%	31%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	120	102	169	21.1	9.4	0.1	11	0.7	64.26	105gr
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	80	80	288	10.0	1.4	57.8	12	3.4	1.6	80gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	217	130.2	53	0.9	0.4	11.5	43	1.7	2.604	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							743	36	28	85	214	6	904	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	39%	31%	26%	19%	68%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	20	20	71	1.7	0.2	15.6	2	0.4	1.2	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	40	40	186	3.4	6.9	27.3	43	1.0	283.2	40 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: BANANO Y MANGO	Banano común, crudo	C010	93	65.1	66	1.0	0.1	14.5	5	0.6	1.953	130gr
			Mango común, crudo	C051	130	65	51	0.4	0.0	11.1	10	0.3	2.6	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							608	16.8	21.5	84.0	234	3.8	805.802	
RECOMENDACION							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	18%	24%	26%	21%	40%	54%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

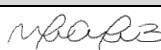
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	20	20	72	2.2	0.8	13.8	9	1.0	2.4	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	50	50	187	10.7	0.6	30.9	67	3.1	7.5	125gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	60gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130.2	52	0.7	0.1	10.7	31	0.4	6.51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACION														
% ADECUACIÓN														
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	189	2.6	7.8	26.8	15	0.8	122.4	40 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	186	130.2	132	2.0	0.1	29.0	10	1.2	3.906	140gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							598	15.3	25.3	75.4	200	3.5	638.271	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	16%	28%	23%	18%	37%	43%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 10																			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO					
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)						
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	20	20	68	0.7	0.1	16.1	2	0.2	0	220ml					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35						
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9						
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	167	26.2	6.8	0.0	7	3.2	61.2	105ml					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975						
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304						
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384						
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0						
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81						
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	80	80	114	4.6	0.7	21.6	6	0.4	0.8	180gr					
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6						
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384						
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0						
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81						
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	186	130.2	70	1.2	0.1	14.8	46	0.4	2.604	130gr					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
TOTAL MENÚ RECOMENDACION													632	37.0	21.8	69.5	214	5.0	904.121
													2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN													25%	40%	24%	21%	19%	52%	60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031									

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60.3	45	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.603	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0.0	0.0	7.9	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	120	102	169	21.1	9.4	0.1	11	0.7	64.26	105gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5.4	0.3	64.1	7	0.6	1.6	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Acelga, tallos, cruda	B004	10	10	2	0.1	0.0	0.3	3	0.1	15	180gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	186	130.2	132	2.0	0.1	29.0	10	1.2	3.906	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							836	33.3	23.9	118.0	206	3.8	920.602	
							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							34%	36%	26%	36%	19%	40%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 12																			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO					
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)						
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	20	20	77	2.0	0.7	15.6	2	0.8	84	220ml					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35						
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9						
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	120	120	168	25.7	7.2	0.2	20	1.0	62.4	205gr					
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384						
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6						
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3.4	0.5	34.5	19	0.5	0.0						
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81						
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0						
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PIÑA	Piña, cruda	C072	237	130.35	73	0.8	0.1	16.2	21	0.7	3.9105	130gr					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
TOTAL MENU													633	36.0	17.5	81.8	210	3.6	598.3545
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500						
% ADECUACIÓN							25%	38%	19%	25%	19%	37%	40%						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS																			
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031									

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127	0.7	0.2	29.9	13	0.2	11.2	80gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130.2	52	0.7	0.1	10.7	31	0.4	6.51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU														
							484	12.2	20.7	60.1	218	2.2	917.485	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							19%	13%	23%	19%	20%	23%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2.0	0.9	7.7	6	0.5	0.36	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	40	40	186	3.4	6.9	27.3	43	1.0	283.2	40 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	186	130.2	70	1.2	0.1	14.8	46	0.4	2.604	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							536	16.8	22.3	64.7	267	3.4	802.029	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							22%	18%	24%	20%	24%	36%	53%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 15																			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)						
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	220ml					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35						
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	50	50	186	10.7	0.6	29.4	63	3.6	7.5	125gr					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975						
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384						
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304						
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0						
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81						
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1.0	18	100gr					
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0						
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y BANANO	Fresa, madura, cruda	C025	69	65.55	29	0.5	0.3	5.4	14	0.3	1.311	130gr					
			Banano común, crudo	C010	93	65.1	66	1.0	0.1	14.5	5	0.6	1.953						
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
TOTAL MENU													614	18.6	18.1	86.8	243	6.1	479.487
RECOMENDACIÓN													2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN													25%	20%	20%	27%	22%	64%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ															
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031										

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0.5	0.2	9.1	10	0.2	1.8	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0.0	0.0	7.9	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	167	26.2	6.8	0.0	7	3.2	61.2	105gr
			~~Harina de trigo, tortincaada, todo propósito, cruda~~	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282	5.4	0.3	64.1	7	0.6	1.6	135 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Habichuela, cruda	B052	10	9	4	0.2	0.0	0.6	4	0.1	0.54	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	186	130.2	70	1.2	0.1	14.8	46	0.4	2.604	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU														
							846	39.5	25.3	111.2	226	5.3	910.979	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							34%	42%	28%	34%	21%	55%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42	0.8	0.0	9.6	1	0.1	0.24	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECAES	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
ACEITE	GRUPO I. CEREALES, LEGUMINOSAS, RAICES	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	40	40	186	3.4	6.9	27.3	43	1.0	283.2	50 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	186	130.2	132	2.0	0.1	29.0	10	1.2	3.906	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU														
							545	16.4	16.4	80.9	226	3.7	803.211	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							22%	18%	18%	25%	21%	39%	54%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	20	20	68	0.7	0.1	16.1	2	0.2	0	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	90gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	237	130.35	73	0.8	0.1	16.2	21	0.7	3.9105	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							532	13.8	22.6	66.1	207	3.1	913.5855	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	15%	25%	20%	19%	33%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	120	120	168	25.7	7.2	0.2	20	1.0	62.4	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3.4	0.5	34.5	19	0.5	0.0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	105gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Papaya, madura, cruda	C065	186	130.2	52	0.7	0.1	10.7	31	0.4	6.51	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							587	34.5	19.8	66.1	224	2.6	516.029	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	37%	22%	20%	20%	28%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	12	12	44	0.0	0.0	11.0	0	0.1	1.08	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105	6.1	8.9	0.1	205	0.1	327.25	35gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	72	95	0.8	0.1	21.8	2	0.4	2.88	70gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	186	130.2	132	2.0	0.1	29.0	10	1.2	3.906	130gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							604	14.8	22.0	83.9	367	2.8	402.072	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	16%	24%	26%	33%	30%	27%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				



Gobernación de
NARIÑO

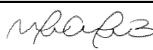
Secretaría
de Educación

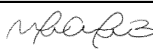


PAE

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS						
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X				
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIO					TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO			
NIVEL			MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO											
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	100	100	386	7.7	3.3	77.6	6	2.7	22	100gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135.1	136	2.0	0.1	30.1	11	1.2	4.053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							875	20.7	28.8	127.8	194	5.5	926.8	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							30%	19%	27%	34%	18%	47%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031						

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	12	12	44	0.0	0.0	11.0	0	0.1	1.08	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	150	150	209	32.7	8.6	0.0	9	4.1	76.5	130gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	100	100	360	12.5	1.7	72.3	15	4.3	2	100gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0.0	0.0	7.9	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135.1	54	0.7	0.1	11.1	32	0.4	6.755	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							935	50.1	27.4	118.7	207	9.5	924.868	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							32%	46%	26%	31%	19%	80%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	60	60	232	13.9	0.5	36.6	31	4.3	16.2	150gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	72	95	0.8	0.1	21.8	2	0.4	2.88	70gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	246	135.3	76	0.8	0.1	16.8	22	0.7	4.059	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							640	19.7	17.8	91.6	205	6.0	473.9	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	19%	18%	23%	19%	51%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42	0.8	0.0	9.6	1	0.1	0.24	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y GRUPO I. CEREALES,	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	60	60	280	5.0	10.3	40.9	64	1.6	424.8	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	71	67.45	30	0.5	0.3	5.6	14	0.3	1.349	135gr
			Mango común, crudo	C051	135	67.5	53	0.4	0.0	11.5	10	0.3	2.7	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							591	17.0	20.1	82.6	261	3.7	944.954	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							20%	16%	19%	22%	24%	32%	63%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2.0	0.9	7.7	6	0.5	0.36	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	150	127.5	212	26.4	11.7	0.1	14	0.9	80.325	130gr
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	100	100	353	6.7	0.4	80.1	9	0.8	2	225gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135.1	54	0.7	0.1	11.1	32	0.4	6.755	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							875	40.0	27.2	114.9	212	3.3	925.598	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							30%	37%	26%	30%	19%	28%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	150	127.5	212	26.4	11.7	0.1	14	0.9	80.325	130gr
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	100	100	360	12.5	1.7	72.3	15	4.3	2	100gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	226	135.6	56	0.9	0.4	11.9	45	1.8	2.712	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							860	44.0	30.9	100.0	222	7.6	920.595	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							30%	40%	29%	27%	20%	64%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	Maiz blanco, trillado	A046	20	20	71	1.7	0.2	15.6	2	0.4	1.2	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	60	60	280	5.0	10.3	40.9	64	1.6	424.8	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: BANANO Y MANGO	Banano común, crudo	C010	96	67.2	68	1.0	0.1	15.0	5	0.6	2.016	135gr
			Mango común, crudo	C051	135	67.5	53	0.4	0.0	11.5	10	0.3	2.7	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							401	6.5	10.4	67.4	80	2.5	429.516	
RECOMENDACION							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							14%	6%	10%	18%	7%	21%	29%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 8													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	20	20	72	2.2	0.8	13.8	9	1.0	2.4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	60	60	224	12.8	0.7	37.1	80	3.7	9
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135.1	54	0.7	0.1	11.1	32	0.4	6.755
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
TOTAL MENÚ							720	23.9	19.5	104.5	288	7.1	870.394
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN							25%	22%	18%	28%	26%	60%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	60	60	283	3.8	11.8	40.3	23	1.2	183.6	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	C010	193	135.1	136	2.0	0.1	30.1	11	1.2	4.053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							697	16.7	29.2	89.9	208	4.0	699.618	
RECOMENDACION							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							24%	15%	27%	24%	19%	34%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 10													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	20	20	68	0.7	0.1	16.1	2	0.2	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	150	150	209	32.7	8.6	0.0	9	4.1	76.5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	A073	80	80	114	4.6	0.7	21.6	6	0.4	0.8
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	193	135.1	73	1.2	0.1	15.4	47	0.4	2.702
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
TOTAL MENÚ							677	43.6	23.5	70.1	217	5.8	919.519
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN							23%	40%	22%	19%	20%	49%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	67	60.3	45	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.603	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0.0	0.0	7.9	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	150	127.5	212	26.4	11.7	0.1	14	0.9	80.325	130gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	100	100	353	6.7	0.4	80.1	9	0.8	2	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE	Acelga, tallos, cruda	B004	10	10	2	0.1	0.0	0.3	3	0.1	15	225gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Banano común, crudo	C010	193	135.1	136	2.0	0.1	30.1	11	1.2	4.053	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135.1	136	2.0	0.1	30.1	11	1.2	4.053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							954	40.0	26.4	135.1	211	4.2	937.214	
RECOMENDACION							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							33%	37%	25%	36%	19%	36%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 12															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra tostada	A036	20	20	77	2.0	0.7	15.6	2	0.8	84	220ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35		
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	150	150	210	32.1	9.0	0.3	26	1.2	78	230gr	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3.4	0.5	34.5	19	0.5	0.0		0
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0		
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		PORCIÓN DE FRUTA ENTERA PIÑA	Piña, cruda	C072	246	135.3	76	0.8	0.1	16.8	22	0.7		4.059
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENU							678	42.4	19.3	82.5	216	3.8	614.103		
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500		
% ADECUACIÓN							23%	39%	18%	22%	20%	32%	41%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127	0.7	0.2	29.9	13	0.2	11.2	80gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135.1	54	0.7	0.1	11.1	32	0.4	6.755	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							486	12.2	20.7	60.5	219	2.2	917.73	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							17%	11%	19%	16%	20%	19%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2.0	0.9	7.7	6	0.5	0.36	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	60	60	280	5.0	10.3	40.9	64	1.6	424.8	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	193	135.1	73	1.2	0.1	15.4	47	0.4	2.702	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							632	18.5	25.7	78.9	290	3.9	943.727	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	17%	24%	21%	26%	33%	63%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	60	60	223	12.8	0.7	35.2	75	4.3	9	150gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.304	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1.0	18	100gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y BANANO	Fresa, madura, cruda	C025	71	67.45	30	0.5	0.3	5.6	14	0.3	1.349	135gr
			Banano común, crudo	C010	96	67.2	68	1.0	0.1	15.0	5	0.6	2.016	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							654	20.8	18.2	93.3	256	6.9	481.088	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							23%	19%	17%	25%	23%	58%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0.5	0.2	9.1	10	0.2	1.8	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0.0	0.0	7.9	0	0.0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	F099	150	150	209	32.7	8.6	0.0	9	4.1	76.5	130gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	100	100	353	6.7	0.4	80.1	9	0.8	2	225gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Habichuela, cruda	B052	10	9	4	0.2	0.0	0.6	4	0.1	0.54	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	225gr
			Mandarina, cruda	C050	193	135.1	73	1.2	0.1	15.4	47	0.4	2.702	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							961	47.4	27.1	127.8	232	6.2	926.777	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							33%	44%	25%	34%	21%	53%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42	0.8	0.0	9.6	1	0.1	0.24	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805	50 gr
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
VERDURA ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	60	60	280	5.0	10.3	40.9	64	1.6	424.8	60 gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135.1	136	2.0	0.1	30.1	11	1.2	4.053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							643	18.1	19.8	95.6	248	4.3	944.958	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	17%	19%	25%	23%	36%	63%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 18													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	20	20	68	0.7	0.1	16.1	2	0.2	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	68.805
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	246	135.3	76	0.8	0.1	16.8	22	0.7	4.059
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
TOTAL MENU							535	13.8	22.6	66.7	208	3.1	913.734
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN							18%	13%	21%	18%	19%	27%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	PESO SERVIDO
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.6	3.0	13.6	6	0.6	0	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	150	150	210	32.1	9.0	0.3	26	1.2	78	230gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	2.975	
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0.6	
			Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100	100	156	3.4	0.5	34.5	19	0.5	0	
			Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	230gr
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135.1	54	0.7	0.1	11.1	32	0.4	6.755	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENU							631	40.9	21.6	66.6	230	2.9	531.874	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	38%	20%	18%	21%	25%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
FIRMA				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidón de maíz, crudo	A001	12	12	44	0.0	0.0	11.0	0	0.1	1.08	220ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141	0.1	55.35	
			Panela	K033	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS,	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135	7.9	11.5	0.1	264	0.2	420.75	45gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ABORRAJADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	72	95	0.8	0.1	21.8	2	0.4	2.88	70gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.2	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8	0.7	0.6	0.0	3	0.1	7.506	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA (Banano)	Banano común, crudo	C010	193	135.1	136	2.0	0.1	30.1	11	1.2	4.053	135gr
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
							639	16.7	24.5	85.1	426	2.9	495.719	
RECOMENDACIÓN							2900	108.8	106.3	377	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	15%	23%	23%	39%	25%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					



Gobernación de
NARIÑO

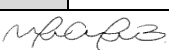
Secretaría
de Educación



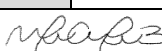
PAE

GUIA DE PREPARACION									
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES									
NIVEL						OPERADOR			
DEPARTAMENTO	NARIÑO					MUNICIPIO		47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS	
GRUPO ETNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL			ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
MENÚ No. 1									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	18	18	18	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir según la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	15		
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. A parte, colocar un sartén a precalentar. Agregar aceite, los huevos, la cebolla, tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales según gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8		
		cebolla juncaa, cruda	8	8	8	10	10		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	40	40	80	80	100	En un bowl agrega la harina de maíz amarillo precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y aplástalas con la ayuda de una superficie plana, luego precaliente una sartén, engrásala un poco de aceite y lleve las arepas a dorar a fuego medio por ambos lados.Servir en porciones iguales según gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.	
		Aceite de soya	2	2	2	8	8		
		Sal	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00		
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común crudo	144	157	157	186	193	Lavar y desinfectar los bananos. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.	
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN								
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031	

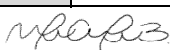
MENÚ No. 2								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra cruda	10	10	10	12	12	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la fécula de maíz. Deje cocinar hasta que la fecula de maiz se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	50	70	90	120	150	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar y desinfectar los vegetales. la carne de res y cortela en cubos. Posteriormente, en una olla agregue aceite hasta que se encuentre bien caliente, cocine la carne hasta que se vea dorada. En la misma olla cocine la zanahoria, tomate y cebolla cabezona cortado en cubos finos (zanahoria pelada y cortada en rodajas bien finas), cocine durante 5 minutos a fuego alto. Agregue la carne y suficiente agua, sal y tape la olla. Cocine durante 25 minutos a fuego medio y retire una vez la carne se encuentre cocinada completamente. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		tomate, crudo	6	6	6	8	11	
		Aceite de soya	2	2	2	5	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO FRITOS	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	40	40	80	80	100	Mezclar la Harina de trigo, el azúcar y la sal en un recipiente hondo. Agregar a la mezcla anterior el agua, y revolver con una cuchara de madera o una espátula de silicona. Amasar con las manos sobre una superficie plana hasta incorporar todos los ingredientes y obtener una masa suave. Nota: agregar otra cucharada de agua si la masa se ve muy seca. Formar una bola con la masa y dejarla reposar. Enharinar una superficie plana y aplanar la masa con un rodillo, formando un rectángulo. Cortar la masa en tiras de 2 centímetros de ancho y aplanar de nuevo con un rodillo, estirando hasta que mida aproximadamente 45 centímetros de largo. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio y freír los deditos hasta que se vean dorados por cada lado. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Azúcar blanco granulado	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	115	158	158	186	193	Lavar y desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACION						
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 3								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	7	7	7	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	20	30	40	50	60	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una mínima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	40	40	80	100	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar y desinfectar los plátanos amarillos. Posteriormente retire la cáscara y corte de manera transversal. A parte, coloque una paila con aceite y una vez caliente, introduzca los plátanos. Verifique que los plátanos se encuentren totalmente fritos y retire. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad. Servir la cantidad indicada según grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	146	200	200	237	246	Lavar y desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 4								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	10	10	10	12	18	Lave muy bien el arroz. En una olla a fuego bajo, pon a cocinar por 15 minutos el agua y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido. Agrega la leche previamente disuelta en agua hervida y agregue la panela, con una cuchara revuelve constantemente. Siga revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa. Apague el fuego y retira la olla. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
		Panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Coloque una olla con agua a fuego alto y una vez el agua se encuentre hirviendo añada los huevos y dejelos cocer por 10 minutos. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	18	21	31	40	60	Entregue la cantidad de galletes según gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad.
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	42	58	58	69	71	Lavar y desinfectar las fresas y mango. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
		Mango común, crudo	80	110	100	130	135	
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.						
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 5								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	15	12	12	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	70	90	120	150	lave, desinfecte le empaque de la pechuga, En una olla agregamos abundante agua y la llevamos a hervir, en lo que esté hirviendo, agregamos sal, las pechugas de pollo y dejamos cocinar por 35 minutos. Retiramos del agua, dejamos enfriar y desmechamos. En un sartén a temperatura media agregar aceite hasta calentar, seguidamente incorporamos la cebolla, tomate lavados y desinfectados previamente y dejamos cocinar por un par de minutos. Agregamos la pechuga de pollo deshilachada la sal y mezclamos, dejamos cocinar por 7 minutos, apartamos del fuego. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	80	80	100	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue el agua, arroz, aceite, cebolla finamente picada y sal. deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para cada grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla junca tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	0.5	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Papaya, madura, cruda	115	158	158	186	193	Lavar y desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.						
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 6								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	7	7	7	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	70	90	120	150	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	40	40	80	80	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación, lavar, juagar, desinfectar los empaques de harina de trigo. Colocar la harina de trigo a un bowl, añadir sal. Añadir agua bien fría en el centro y empieza a mezclar hasta formar una masa que pueda amasarse con las manos. Coloque la harina en una superficie plana y estire la masa con ayuda de un rodillo. Agregar aceite de soya, amazar hasta que quede una masa compacta. Reservar la masa recién hecha en el refrigerador durante unos 30 minutos aproximadamente. Estirar la masa nuevamente con el rodillo creando otro rectángulo y dobla otras 3 veces. Meter en la nevera otros 30 minutos. realizar los moldes. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las tortillas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las tortillas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	8	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Naranja, cruda	133	184	184	217	226	Lavar, desinfectar las naranjas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.						
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 7								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	15	15	15	20	20	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, EL maíz y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el maíz. Deje cocinar y agregue la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. A parte, colocar un sartén a precalentar. Agregar aceite, los huevos, la cebolla, tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales según gramaje establecido por cada grado y nivel de escolaridad
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Tomate Pulpa	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	18	21	31	40	60	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaque, y servir la cantidad establecida por cada grado y nivel de escolaridad
PORCION DE FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Banano, Mango)	Banano común, crudo	57	79	79	93	96	Lavar, desinfectar los bananos y mangos. Pelar los alimentos y retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		Mango común, crudo	80	110	110	130	135	
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 8								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA EN LECHE	COLADA DE QUINOA	Harina de quinua, cruda	15	15	15	20	20	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, quinua y la leche en polvo y la quinua. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la quinua. Deje cocinar hasta que la quinua se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	20	30	40	50	60	Dejar en remojo los blanquillos desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los blanquillos en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Tomate Pulpa	6	6	6	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPANANTE	CROQUETAS DE PAPA COMÚN	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	40	80	100	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la piel y coloque a hervir, hasta que se encuentren blandas. Posteriormente pasarlas a un bowl y pisarlas hasta lograr una consistencia de puré, evitando que queden grumos. Agregar sal y mezclar muy bien. Incorporar la cantidad necesaria de huevo. En un plato colocar un colchon de harina, tomar un poco de preparación, darle forma de bola, aplastar y pasar vuelta y vuelta por la harina. Colocar sobre un sartén previamente con aceite. Freir por cada lado o hasta que doren. Porcionar y servir de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	10	10	10	
		Huevo de gallina, entero, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (PAPAYA)	Papaya, madura, cruda	115	158	158	186	193	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 9								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	18	18	18	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	OMELET DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un recipite hondo, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta el omelette de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPÑANTE	GALLETAS DUCALES	Galletas saladas, tipo cracker	18	21	30	40	60	Asegurarse del buen estado de los alimentos, desinfectar los empaques de galletas, servir según el grado y nivel de escolaridad según corresponda
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	114	157	157	186	193	Lavar, desinfectar y enjuagar los bananos. Servir de acuerdo al gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

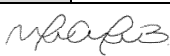
MENÚ No. 10								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE HARINA DE PLATANO	Harina de plátano, cruda	15	15	15	20	20	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES DEMECHADA	Res, carne magra, cruda	50	70	90	120	150	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. una vez este cocida proceda a desmechar la carne. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate, zanahoria, y aceite. Agregar a la carne demechada y dejsr por unos minutos . Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	40	40	80	80	80	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, sal y aceite, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes por cada grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla junca, tallos cruda	8	8	8	10	10	
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Mandarina, cruda	114	157	157	186	193	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir de acuerdo al gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 11								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	67	67	67	67	67	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las moras retirar la cascara, colocar en la licuadora junto con la leche y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		azuca blanca granulada	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	70	90	120	150	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. Realizar un sofrito con cebolla, aceite,sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Tomate, crudo	6	8	8	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	80	80	100	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Lavar, desinfectar y picar la cantidad de acelga a utilizar. Lleve a licuar la acelga junto con agua, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades
		Acelga, tallos, cruda	5	5	5	10	10	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Aceite de soya	2	2	1	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	114	157	157	186	193	Lavar, desinfectar los bananos. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 12								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	15	15	15	20	20	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la fécula de maíz. Deje cocinar hasta que la fecula de maíz se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	AREPA RELLENA DE CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	50	70	90	120	150	Lavar y desinfectar el empaque de la arepa y carne de cerdo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente cortamos la carne de cerdo desmechada y/o en cubos de nuestra preferencia. Se procede a pelar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte asamos las arepas con un poco de aceite y una vez listas las abrimos por la mitad con la ayuda de un cuchillo muy fino. En un sartén caliente salteamos la carne de cerdo hasta dorar, le agregamos el guiso de cebolla y tomate. A cada arepa la rellenamos con esta preparación, colocando suficiente carne de cerdo en cada una, servimos según la cantidad por cada grado y nivel de escolaridad.
		Arepa de maíz precocido, sin sal	50	50	100	100	100	
		Tomate, crudo	6	6	6.25	8	8	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE		INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN						
PORCION DE FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Piña)	Piña, cruda	146	200	200	237	246	Lavar, desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 13								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	18	18	18	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir según la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Agregar sal y servirlos según la cantidad por cada grado y nivel de escolaridad.
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPÑANTE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	40	40	80	100	100	Lavar y limpiar muy bien la yuca eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corte en cubos. Poner a cocer las yucas en una olla con agua hasta que esten blandas. Dejar enfriar. Aplastarlas con un tenedor hasta que se hagan puré, añadir sal. Formar con las manos los deditos. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una los deditos hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar los deditos de yuca del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Sal	1	1	1	1	1	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (PAPAYA)	Papaya, madura, cruda	115	158	158	186	193	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 14								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	10	12	12	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir segun grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPÑANTE	GALLETAS CRAKEÑAS	Galletas saladas, tipo cracker	18	21	31	40	60	Asegurarse del buen estado de los alimentos, desinfectar los empaques de galletas, servir según el grado y nivel de escolaridad según corresponda
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (Mandarina)	Mandarina, cruda	114	157	157	186	193	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir de acuerdo al gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	

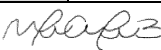
MENÚ No. 15								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	7	7	7	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	20	30	40	50	60	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje por cada grado y nivel de escolaridad
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	8	
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Cebolla cabezona, cruda	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPÑANTE	CASCOS DE PAPA AMARILLA FRITAS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	80	100	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corte en cascos. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (FRESA Y BANANO)	Fresa, madura, cruda	42	58	58	69	71	Lavar, desinfectar y enjuagar las fresas y bananos. Servir de acuerdo al gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
		Banano común, crudo	57	79	79	93	96	
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

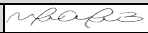
MENÚ No. 16								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	78	80	80	80	80	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar y la leche. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cascara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente, colar. Adicionar azúcar, mezclar y servir a cada titular de derecho.
		azucar blanco, granulado	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS FRITAS	Res, carne magra, cruda	50	70	90	120	150	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. En caso de que la carne no este molida, se debe proceder a realizar el proceso en mención para lograr obtener un mejor resultado de la preparacipón. Agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate y aceite. Agregar a la carne el sofrito realizado. Posteriormente, agregue harina de trigo y mezcle todos los igredientes. Realice un buen lavado de sus manos y tome un trozo de la carne ya adobada y forme esferas y deje reposar por unos minutos, en un sarten poner a calentar el aceite y agregue la carne, deje cocinar a fuego bajo, una vez esten bien cocidas, retirara del fuego y servir de acuerdo al gramaje de establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	10	10	10	
		Huevo de gallina, crudo, entero	6	6	6	6	6	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Tomate, crudo	6	6	6	8	8	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	80	80	100	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, sal y la zanahoria previamente lavada deinfectada, pelada y rallada. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Habichuela, cruda	6	6	6	10	10	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	114	157	157	186	193	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad..
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL JUGO							Incluido en la preparación de jugo de guayaba en leche.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 17								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	10	10	10	12	12	Lave muy bien el arroz. En una olla a fuego bajo, pon a cocinar por 15 minutos el agua y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido. Agrega la leche previamente disuelta en agua hervida y agregue la panela, con una cuchara revuelve constantemente. Siga revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa. Apague el fuego y retira la olla. Servir según gramaje por cada grado y nivel de escolaridad.
		panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Servir
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPÑANTE	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	18	21	31	40	60	Lista para su consumo.
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	114	157	157	186	193	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad..
AZÚCARES	INCLUIDA EN ALA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA	Incluido en la preparación del arroz con leche.						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA EN LECHE	COLADA DE PLATANO	Harina de plátano, cruda	15	15	15	20	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Aceite de soya	2	2	2	5	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPÑANTE	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	40	80	100	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y coretela en rodajas delgadas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (piña, cruda)	Piña, cruda	146	200	200	237	246	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDA EN ALA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA	Incluido en la preparación de la colada de plátano.						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

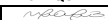
MENÚ No. 19								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	18	18	18	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO CEREAL ACOMPÑANTE	AREPA RELENA DE CARNE DE RES GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	50	70	90	120	150	Lavar y desinfectar el empaque de la arepa y carne de cerdo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente cortamos la carne de res desmechada y/o en cubos de nuestra preferencia. Se procede a pelar y picar finamente la cebolla, zanahoria y tomate. hacer un sofrito. Aparte asamos las arepas con un poco de aceite y una vez listas las abrimos por la mitad con la ayuda de un cuchillo muy fino. En un sartén caliente salteamos la carne hasta dorar, le agregamos el guiso de cebolla, zanahoria y tomate. A cada arepa la rellenamos con esta preparación, colocando suficiente carne de cerdo en cada una, servimos según la cantidad por cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, san cáscara, cruda	8	8	8	10	10	
		Tomare, crudo	6	6	6	8	8	
		Cebolla, junca, tallos, cruda	8	8	8	10	10	
		Arepa de maíz precocido, sin sal	50	65	100	100	100	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
FRUTA	AZUCARES	Papaya, madura, cruda	115	158	158	186	193	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 20								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Almidon de maiz, crudo	10	10	10	12	12	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la fécula de maíz. Deje cocinar hasta que la fecula de maíz se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		panela	7	7	7	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	10	12	30	35	45	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del queso, porcionar de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
CEREAL ACOMPAÑANTE	ABORRAJADO	Plátano hartón, maduro, crudo	40	40	80	100	100	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear, con ayuda de un maso realice un pure de platano. Haga un buen lavado de sus manos y tome una cantidad del pure y aplanelo con sus manos, posteriormente ponga en el centro un trozo de queso y dele forma de una esfera o bola, Por ultimo, en un sartén agregue el aceite a fuego bajo, cuando este caliente, agregue los aborrajados y deje que se doren de manera uniforme. Retire del sartén y escurra para eliminar el exceso de grasa. Servir caliente de acuerdo al grupo de edad.
		Harina de trigo, fortificada todo propocito cruda	10	10	19	10	10	
		huevo de gallina entero crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA MANGO	Mango común, crudo	114	157	157	186	193	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar los mangos, pelar, porcionar en trozos pequeños, servir según el gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA	Incluido en la preparación de la colada.						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

LISTA DE INTERCAMBIOS						
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO			
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
	Queso					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja seca, garbanzo					
CEREAL	Arepa de maíz					
	Galletas crakeñas - Galletas doraditas - Galletas ducales					
	Harina de trigo					
	Harina de maíz					
	Pasta					
	Arroz					
	Cebada					
	Avena					
	Fecula de maíz					
	Avena					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
FRUTA	Papaya, piña, granadilla, melon, tomate de árbol, maracuya, lulo, naranja, banano					
AZÚCARES	Azúcar blanca					
	Panela					
	Chocolate en pastilla					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-1031	

MODALIDAD PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO ALMUERZO						
OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	NARIÑO				MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS					
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2		MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	CARNE DE RES ASADA		HUEVO REVUELTO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO GUISADA
		FRIJOL GUISADO		LENTEJAS GUISADAS		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PLÁTANO MADURO COCIDO		PAPA COCIDA	PAPA COCIDA CON HOGADO	MONEDA DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO CON LIMON	ENSALADA DULCE (Lechuga, zanahoria y piña)
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA		JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA DE AGUA
LÁCTEO	INCLUIDO EN JUGO			INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7		MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	HUEVO PERICO		SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO
		FRIJOL GUISADO				LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO		ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO
	ESPAGUETTI GUISADO					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	CASQUITOS DE PAPA FRITOS		PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA CRIOLLA	BASTONES DE PAPA FRITOS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	SALTEADO DE VERDURAS (zanahoria, cebolla cabezona, tomate)		ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO			INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12		MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	CARNE DE RES SUDADA		TORTILLA DE HUEVO	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	PECHUGA DE POLLO FRITA
				LENTEJAS GUISADAS		FRIJOL BLANCO GUISADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	PAPAS A LA FRANCESA		PATAcón	BASTONES DE PAPA FRITOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMON	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)		ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	NARANJADA	JUGO DE MANGO EN LECHE		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE
LÁCTEO		INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17		MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA		CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	CARNE DE RES SUDADA	HUEVO PERICO
				FRIJOL ROJO GUISADO		LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ TIGRE		ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO CON PAPA
					ESPAGUETTI GUISADO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA	MONEDAS DE PLÁTANO VERDE		PAPA COCIDA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	PLÁTANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA		ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA		LIMONADA DE PANELA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PAPAYA EN AGUA
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO				INCLUIDO EN EL JUGO	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ		
FIRMA					COLNUD 1031	

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  															
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL															
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X					
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALMUERZO				
NIVEL			PREESCOLAR												
MENÚ No. 1															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ								404,908	17,1165	12,1473	53,6892	158,785	1,5819	1065,872	
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN								31%	38%	28%	29%	23%	28%	94%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 2															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18,55	1,07	0,06	2,935	6,25	0,355	0,75	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr	
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							325,9026	14,78628	9,19611	44,11879	27,7594	2,45035	1199,6802		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							25%	32%	21%	24%	4%	44%	106%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 3																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
CEREALES		GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
	Cebolla cabezona, cruda			B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr		
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14			
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0			
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97			
TOTAL MENÚ							442,497	14,7365	15,08515	58,6794	185,9755	2,69315	1687,859			
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133			
% ADECUACIÓN							34%	32%	35%	32%	27%	48%	149%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA									MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			

MENÚ No. 4																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2			
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405			
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2			
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3		
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0			
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97	
TOTAL MENÚ							320,893	15,71955	9,4164	41,3452	44,211	2,0008	1200,115			
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133			
% ADECUACIÓN							25%	35%	22%	23%	6%	36%	106%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			

MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	55 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	67,3 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							432,6522	13,75294	13,76749	61,66186	40,3641	1,87783	1220,9112		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							33%	30%	32%	34%	6%	34%	108%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 6															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADASAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	30 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUIADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES		GRUPO VI. AZÚCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							485,48	22,5067	13,06825	66,82205	166,432	3,96815	1642,882		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							37%	49%	30%	37%	24%	71%	145%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 7																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18,55	1,07	0,06	2,935	6,25	0,355	0,75	15 gr			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836				
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3		
AZÚCARES				Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0			
TOTAL MENÚ									434,008	11,475	18,71275	52,45715	70,35	2,54195	1444,892		
RECOMENDACIÓN									1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN									33%	25%	43%	29%	10%	45%	128%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 8															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ								430,5506	16,57968	12,23796	60,37614	155,4984	1,4566	866,2312	
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN								33%	36%	28%	33%	22%	26%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 9																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr			
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	77,5 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr			
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14				
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3			
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73				
TOTAL MENÚ							388,479	16,1815	9,6076	57,61995	51,1855	2,7675	1217,267				
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133				
% ADECUACIÓN							30%	36%	22%	32%	7%	49%	107%				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 10																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr			
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71					
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3			
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97				
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0		
TOTAL MENÚ									504,904	18,5408	19,09195	61,17075	177,489	2,14095	1269,369		
RECOMENDACIÓN									1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN									39%	41%	44%	34%	25%	38%	112%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							390,2836	13,00498	13,77486	52,13964	43,9214	1,9712	815,8762	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	29%	32%	29%	6%	35%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 12															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8		
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3	
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							454,695	18,1488	15,51905	57,5964	159,5335	2,81525	865,399		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							35%	40%	36%	32%	23%	50%	76%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 13																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0			
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo		G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97			
TOTAL MENÚ							471,4172	11,07564	16,87799	65,34061	61,0856	2,21663	1460,9702			
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133			
% ADECUACIÓN							36%	24%	39%	36%	9%	40%	129%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA									MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031			

MENÚ No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PESO SERVIDO		
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO		SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248		
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654		
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ								377,487	14,94585	12,40095	49,82125	55,093	2,31045	1204,438	
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN								29%	33%	29%	27%	8%	41%	106%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	5	5	18,65	1,065	0,055	3,09	6,65	0,31	0,75	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LÁCTEOS				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES				GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							536,9835	20,59525	19,34625	67,03305	176,9525	2,7916	1852,4915		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							41%	45%	45%	37%	25%	50%	164%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							386,933	19,02975	10,8304	51,4483	162,135	2,012	1245,027	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	42%	25%	28%	23%	36%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 17															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14			
Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627			
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							475,9392	14,69254	13,85204	71,24296	46,0126	1,88418	1223,5642		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							37%	32%	32%	39%	7%	34%	108%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18,55	1,07	0,06	2,935	6,25	0,355	0,75	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
				Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	Panela			K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							320,125	15,3896	9,28625	41,47575	43,508	1,91835	1400,29		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							25%	34%	21%	23%	6%	34%	124%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	30 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
		ESPAGUETTI GUIADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							435,187	19,6414	12,88495	56,68415	166,679	3,02625	1452,102		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							33%	43%	30%	31%	24%	54%	128%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 20															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCOLOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							395,3216	11,14408	11,80641	58,19389	70,7884	2,34875	1254,8992		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							30%	24%	27%	32%	10%	42%	111%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X					
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					COMPLEMENTO ALMUERZO			
NIVEL		PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	1	1	3,53	0,067	0,004	0,801	0,09	0,008	0,02	70 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							331,437	16,53805	12,4831	35,27085	157,2265	1,43045	1068,3415	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	29%	23%	15%	20%	23%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29,68	1,712	0,096	4,696	10	0,568	1,2	24 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							382,8126	17,25528	9,56111	54,69079	32,7994	2,88635	1202,9002	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	30%	18%	24%	4%	47%	100%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr	
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
BEBIDA	GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
TOTAL MENÚ							493,332	16,1695	15,15615	69,4059	188,4505	2,99815	1495,004		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	28%	28%	30%	24%	48%	125%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	
TOTAL MENÚ							366,723	17,52655	9,7604	50,1662	45,931	2,1273	1009,03	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	31%	18%	22%	6%	34%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
	Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							518,0312	16,18949	14,28329	79,28851	42,7356	2,08488	1030,3757		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							32%	28%	26%	35%	5%	34%	86%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADAS	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
Cebolla cabezona, cruda			B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0
	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							493,33	23,9117	13,40825	66,55205	167,412	4,25665	1451,727	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	42%	25%	29%	21%	69%	121%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	49,5 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29,68	1,712	0,096	4,696	10	0,568	1,2	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZÚCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							483,968	12,854	18,79275	63,02915	75,09	2,84295	1445,562		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	23%	35%	28%	9%	46%	120%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							477,0996	18,27923	12,70976	69,19179	156,9999	1,57715	869,3807	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							29%	32%	23%	30%	20%	25%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	87,5 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							434,309	17,9885	9,9516	66,44095	53,0255	2,8955	1220,087	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	32%	18%	29%	7%	47%	102%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2,0	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							563,063	20,93335	19,59075	71,8164	180,5205	2,4775	1273,3285	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							35%	37%	36%	31%	23%	40%	106%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

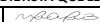
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							436,8326	14,70453	14,24666	60,95529	45,4229	2,09175	819,0257	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	26%	26%	27%	6%	34%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							500,475	19,9758	15,84805	66,4074	160,8235	3,03825	868,169	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	35%	29%	29%	20%	49%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 13															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							521,8572	12,50564	16,94899	75,98161	63,6056	2,52063	1462,0002		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							32%	22%	31%	33%	8%	41%	122%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248		
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							423,317	16,75285	12,74495	58,64225	56,813	2,43695	1013,353		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							26%	29%	23%	26%	7%	39%	84%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	8	8	29,84	1,704	0,088	4,944	10,64	0,496	1,2	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
LÁCTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							594,7225	22,9338	19,85105	77,7027	182,444	3,09815	1856,091		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							37%	40%	37%	34%	23%	50%	155%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
LÁCTEOS			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							432,763	20,83675	11,1744	60,2693	163,855	2,1385	1053,942	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	37%	21%	26%	20%	34%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 17															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14			
Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627			
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							522,4882	16,39209	14,32384	80,05861	47,3941	2,00323	1032,8087		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							32%	29%	26%	35%	6%	32%	86%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031		

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29,68	1,712	0,096	4,696	10	0,568	1,2	24 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							377,085	17,8386	9,66625	52,05775	49,098	2,25935	1403,56	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	31%	18%	23%	6%	36%	117%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							481,867	21,7834	13,26895	65,22515	168,889	3,40575	1648,977		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	38%	24%	29%	21%	55%	137%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

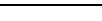
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							445,7616	12,57408	11,87741	68,83489	73,3084	2,65275	1255,9292	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	22%	22%	30%	9%	43%	105%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X								
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					COMPLEMENTO ALMUERZO				
NIVEL		CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							499,1074	21,02613	13,34358	70,52229	162,1249	1,83603	1267,8137	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	30%	20%	25%	15%	21%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				

MENÚ No. 2															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr	
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							462,6226	21,59528	10,16511	67,98379	45,4294	3,82135	1208,5302		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							23%	31%	15%	24%	4%	44%	81%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr		
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr	
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
TOTAL MENÚ							563,462	18,9185	15,27715	82,9059	194,0605	3,72765	1691,539		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							28%	27%	23%	30%	18%	43%	113%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 4															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
	Tomate, crudo			B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
	Pepino Cohombro, crudo			B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
	Limón, crudo			C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES				Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							413,223	19,90855	10,2804	58,1922	48,311	2,2728	1207,295		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							21%	29%	15%	21%	4%	26%	80%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	93 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							538,6816	18,39957	12,00777	87,30595	44,574	2,21846	1229,1679	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	26%	18%	31%	4%	25%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 6															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADAS	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
Cebolla cabezona, cruda			B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr		
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							537,12	26,5737	13,95525	73,49105	169,622	4,70115	1650,092		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							27%	38%	21%	26%	15%	54%	110%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr
				Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
				Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							552,658	15,45	18,94075	76,32215	87,36	3,56345	1641,017		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							28%	22%	28%	27%	8%	41%	109%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							551,75	20,48931	16,43424	77,20923	158,7183	1,70923	874,2679	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	25%	28%	14%	20%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PESO SERVIDO	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO		SODIO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	118 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							480,809	20,3705	10,4716	74,46695	55,2855	3,0395	1224,447	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	29%	16%	27%	5%	35%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 10															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZUCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							645,5434	25,22243	20,39623	85,32384	187,0689	3,26058	1668,4557		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							32%	36%	31%	31%	17%	37%	111%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

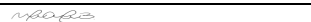
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							484,483	16,91461	14,97114	68,97273	47,1413	2,22383	823,9129	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	24%	23%	25%	4%	26%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 12															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3	
LÁCTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ								546,895	22,3898	16,34405	74,4174	162,2035	3,33425	872,449	
RECOMENDACIÓN								1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN								27%	32%	25%	27%	15%	38%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

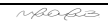
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
BEBIDA			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							591,9872	15,25464	17,06999	89,48161	69,0956	3,24863	1464,6302	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							30%	22%	26%	32%	6%	37%	98%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

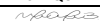
MENU No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	64 gr	
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248		
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654		
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES				Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							469,817	19,13485	13,26495	66,66825	59,193	2,58245	1211,618		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							24%	27%	20%	24%	5%	30%	81%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	17	17	63,41	3,621	0,187	10,506	22,61	1,054	2,55	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
LÁCTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							675,9429	27,06088	20,67453	91,28214	196,1324	3,78823	1862,3282		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							34%	39%	31%	33%	18%	44%	124%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
	Cebolla cabezona, cruda			B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836		
	Pepino Cohombro, crudo			B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
	Limón, crudo			C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
LÁCTEOS				GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							479,263	23,21875	11,6944	68,2953	166,235	2,284	1252,207		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							24%	33%	18%	24%	15%	26%	83%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 17															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14			
Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627			
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							570,1386	18,60217	15,04832	88,07605	49,2325	2,13681	1231,6009		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							29%	27%	23%	32%	4%	25%	82%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	40 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
	Mango común, crudo			C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							456,975	22,1466	10,29425	65,36675	62,608	3,04235	1409,27		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							23%	32%	15%	23%	6%	35%	94%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENU No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							525,657	24,4454	13,81595	72,16415	170,979	3,84875	1653,437	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
%ADECUACIÓN							26%	35%	21%	26%	16%	44%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENU No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							515,8916	15,32308	11,99841	82,33489	78,7984	3,38075	1258,5592	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	22%	18%	29%	7%	39%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

Gobernación de

NARIÑO

Secretaría

de Educación

Alimentos

Aprender

PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO

SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO

OPERADOR

GRUPO ÉTNICO

INDÍGENA

COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA

AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS

RAIZAL

ROM

SIN PERTENENCIA ÉTNICA

X

MODALIDAD DE ATENCION

PREPARADO EN SITIO

TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO

COMPLEMENTO ALMUERZO

NIVEL

SECUNDARIA

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
TOTAL MENÚ							673,2564	25,82158	21,24678	91,02384	189,4374	2,29198	1095,6632	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	30%	26%	26%	17%	24%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	M.D.P.B.			MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 2																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 gr			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr			
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4				
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2				
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3			
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68				
TOTAL MENÚ																	
RECOMENDACIÓN											2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN											27%	32%	24%	26%	6%	53%	81%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031									

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							770,7565	22,67715	24,96945	107,87175	224,1015	4,6963	1705,4425	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	26%	30%	31%	20%	49%	114%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							580,679	24,56335	20,2826	72,4954	59,149	2,7378	1218,347	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	28%	24%	21%	5%	29%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 5																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g		
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	100g		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52			
Piña, cruda	C072			48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792				
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3		
AZÚCARES		GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0			
TOTAL MENÚ																
RECOMENDACIÓN										757,6056	22,86382	22,44442	113,669	53,668	2,73326	1052,7494
% ADECUACIÓN										2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
										30%	26%	27%	33%	5%	29%	70%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADAS	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUIASADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES.	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0
	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							737,204	32,7614	24,5669	92,8177	199,814	5,8063	1670,93	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	38%	30%	27%	18%	61%	111%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
				Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
				Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							804,676	18,5843	34,1246	100,7956	104,848	4,4716	1646,687		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							32%	21%	41%	29%	10%	47%	110%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

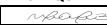
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							705,5847	25,08547	21,36061	99,55401	184,1801	2,10838	893,1613	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	26%	29%	17%	22%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	110g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							679,4385	25,40815	20,5099	96,1263	67,7215	3,94165	1241,1605	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	29%	25%	28%	6%	41%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

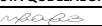
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							906,6444	31,96848	34,39333	110,98379	222,3374	4,29853	1693,6842	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							36%	37%	41%	32%	20%	45%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 11																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr				
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0					
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr				
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81					
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2					
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3				
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0					
TOTAL MENÚ												682,3377	20,98477	25,36551	90,54951	53,8031	2,61298	835,4263
RECOMENDACIÓN												2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN												27%	24%	31%	26%	5%	28%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ														
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031							

MENÚ No. 12															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
	Mango común, crudo			C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04		
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3	
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
TOTAL MENÚ							747,958	27,5506	26,813	95,4003	189,621	4,1318	891,968		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							30%	32%	32%	27%	17%	43%	59%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 13															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
BEBIDA			GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado	K003			10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							834,0232	18,30924	29,25059	118,31841	79,6256	4,09753	1670,3852		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							33%	21%	35%	34%	7%	43%	111%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	80 gr
Tomate, crudo			B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632		
Repollo blanco, crudo			B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							655,289	23,81245	23,27135	85,44865	71,939	3,28695	1030,667	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	27%	28%	25%	7%	35%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93,25	5,325	0,275	15,45	33,25	1,55	3,75	75g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
	Sal			L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3	
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							947,6479	33,93533	34,71133	119,54409	236,7249	4,84998	1694,5517		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							38%	39%	42%	34%	22%	51%	113%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
Cebolla cabezona, cruda			B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102		
Pepino Cohombro, crudo			B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525		
Limón, crudo			C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LÁCTEOS			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							649,225	28,35945	19,21345	88,36275	194,197	2,74345	1075,692	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	33%	23%	25%	18%	29%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 17															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52			
Piña, cruda			C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792			
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
TOTAL MENÚ							790,5756	23,13522	25,49882	114,7012	60,025	2,62376	1249,9184		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							32%	27%	31%	33%	5%	28%	83%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
	Mango común, crudo			C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06		
BEBIDA	GRUPO VI. AZÚCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68		
TOTAL MENÚ							658,334	28,432	20,37165	85,41385	82,835	4,10545	1422,746		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							26%	33%	25%	24%	8%	43%	95%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS															
MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ															
MATRÍCULA PROFESIONAL															
COLNUD 1031															

MENÚ No. 19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	200cm3	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8		
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075		55,35
TOTAL MENÚ									734,791	30,2581	24,3766	94,2868	200,601	4,8284	1480,31
RECOMENDACIÓN									2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN									29%	35%	29%	27%	18%	51%	99%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							724,1408	18,42804	21,19293	109,25677	90,0552	4,25275	1265,7896	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	21%	26%	31%	8%	45%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  															
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL															
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X							
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALMUERZO				
NIVEL			MEDIA Y COMPLEMENTARIA												
MENÚ No. 1															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PESO SERVIDO (g)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28			
BEBIDA			JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
		Leche de vaca, entera, en polvo		G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
		Azúcar blanco, granulado		K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.														
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION													
TOTAL MENÚ							719,1372	29,30374	22,63974	95,84472	191,7342	2,44564	1299,0626		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							25%	29%	23%	24%	17%	21%	87%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							764,8623	34,77339	21,33348	102,49502	80,8427	6,57785	1230,0591	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
%ADECUACIÓN							26%	34%	22%	25%	7%	56%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
				Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075		55,35
TOTAL MENÚ							850,3815	26,54715	25,12845	121,91325	232,2465	5,8253	1515,7275		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							29%	26%	26%	30%	21%	49%	101%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							624,259	28,38935	21,2666	77,3334	62,409	2,9138	1226,787	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	28%	22%	19%	6%	25%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	134g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Piña, cruda			C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							803,4864	26,34598	23,83738	118,48988	55,9648	2,88692	1256,1488	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	26%	25%	29%	5%	24%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 6															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
Cebolla cabezona, cruda			B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr		
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28			
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES		GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							773,924	36,6434	25,5169	95,9137	201,454	6,3323	1679,25		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							27%	36%	26%	24%	18%	54%	112%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	0,5	0,475	0,19	0,00665	0,000475	0,036575	0,114	0,001425	0,019		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
				Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
				Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							879,796	22,13645	34,324325	114,077425	123,112	5,571775	1648,886		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
%ADECUACIÓN							30%	22%	35%	28%	11%	47%	110%		
							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							751,4655	28,56763	22,75357	104,37489	186,3569	2,26054	902,6557	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	28%	24%	26%	17%	19%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							723,0185	29,23415	21,4939	100,9643	70,9815	4,11765	1249,6005	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	29%	22%	25%	6%	35%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 10															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
AZUCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
TOTAL MENÚ							974,5752	38,91564	31,92129	124,95467	231,9242	5,52769	1319,4186		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							34%	38%	33%	31%	21%	47%	88%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							728,2185	24,46693	26,75847	95,37039	55,9799	2,76514	844,9207	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	24%	28%	23%	5%	23%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LÁCTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							791,378	31,4406	27,749	100,2063	191,121	4,6118	900,248	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	31%	29%	25%	17%	39%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							913,2532	22,17624	29,40959	132,27441	87,6956	5,22403	1480,6502	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							31%	22%	30%	33%	8%	44%	99%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408		
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	3,78	0,135	0,027	0,621	4,86	0,081	0,54	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632		
			Repollo blanco, crudo	B099	38	26,6	10,64	0,4788	0,0798	1,7024	11,704	0,133	4,788		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
TOTAL MENÚ								698,694	27,6296	24,254	90,2591	75,146	3,4632	1232,901	
RECOMENDACIÓN								2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN								24%	27%	25%	22%	7%	29%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA	[Firma]						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	40	40	149,2	8,52	0,44	24,72	53,2	2,48	6	120 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3	
LÁCTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075		55,35
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							1049,4787	40,61249	36,26929	133,63497	259,0917	5,93514	2094,1061		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							36%	40%	38%	33%	24%	50%	140%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031			

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LÁCTEOS				Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							692,805	32,18545	20,19745	93,20075	197,457	2,91945	1084,132		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							24%	32%	21%	23%	18%	25%	72%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Piña, cruda			C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	147	80,85	45,276	0,4851	0,08085	10,0254	12,936	0,40425	2,4255	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							847,8524	26,73948	26,91213	122,04548	65,3378	2,87617	1066,1183	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	26%	28%	30%	6%	24%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
	Mango común, crudo			C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68		
TOTAL MENÚ							757,564	35,468	21,53565	99,05685	104,845	5,34645	1433,436		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							26%	35%	22%	24%	10%	45%	96%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							771,511	34,1401	25,3266	97,3828	202,241	5,3544	1488,63	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	34%	26%	24%	18%	45%	99%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Tomate, crudo			B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							803,3708	22,29504	21,35193	123,21277	98,2452	5,38075	1269,9596	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	22%	22%	30%	9%	46%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  									
LISTA DE INTERCAMBIOS									
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO ALMUERZO									
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria			OPERADOR					
DEPARTAMENTO	Nariño			MUNICIPIO			47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
MENÚ No. 1									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la pechuga de pollo. Porcionar en fajitas la pechuga de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla cabezona, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la pechuga de pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 5.Servir caliente.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5			
		Tomate, crudo	6	6	6	6			
		Aceite de soya	2	2	2	5			
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de beneficiarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Agregar 2 tazas de agua por una de arroz. En una olla colocar agua con la sal y calentar a fuego medio-alto. A continuación, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido. Posteriormente, lave y desinfecte la cebolla pique finamente y añada con aceite al arroz y terminar de cocinar a fuego muy bajo, durante unos 10-15 minutos. Servir caliente.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5			
		Aceite de soya	2	2	2	5			
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0			
		Papa común	60	60	60	80	80		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y picar la papa en cuadritos, según el gramaje indicado para cada nivel de escolaridad. Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregue sal. Retirar del fuego cuando la papa este blada. Escurrir y servir.	
		Tomate, crudo	38	38	38	50	50		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la zanahoria. Pelar los alimentos. Picar finamente en cubos pequeños el tomate Y rallar la zanahoria y revolver los ingredientes Servir según gramaje por nivel de escolaridad.	
		Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frío.	
		AZUCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar	5	5	5		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031

MENÚ No. 2									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Posteriormente, sazonar con sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en una con cebolla, tomate y aceite. Agregar la carne al sofrito realizado y adicione un poco de agua, cocinar a fuego bajo hasta que la preparación esté biencocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.	
		Tomate pulpa	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
	FRÍJOL GUISADO	Fríjol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los frijoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. lavar y desinfectar la zanahoria, proceda a pelar y rallar la misma. En una olla agregue agua, aceite y sal. posteriormente adiccione al arroz y la zanahoria Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados y la zahanahoria sea blanda. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano harton, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los platanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los platanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el platano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por grado y nivel de escolaridad, quitar la cascara. Servir.	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN	Pepino cohombro, crudo	40	40	40	54	54	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, el pepino y limon . Pelar el tomate y el pepino. Cortar en cubos En un recipiente amplio agregar los vegetales y adicione el jugo del limon. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.	
		Tomate, crudo	38	38	38	50	50		
		Limón, crudo	10	10	10	10	10		
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	120	120	12	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). lave los empaques de la panela. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela (gramaje según grado y nivel de escolaridad). Lave los limones y divídalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle.	
		Panela	7	7	7	12	12		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 3									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar . Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo . Batir los huevos vigorosamente junto con la sal . Aparte, colocar un sartén a precalentarcon el aceite . Agregar los huevos al sartén , muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir según grado y nivel de escolaridad.	
		Aceíte de soya	2	2	2	5	2		
		Sal	1	1	1	1	1		
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una mínima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Aceíte de soya	2	2	2	5	6		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceíte de soya	2	2	2	5	6		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la papa. Cocinar a fuego medio- alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.	
		sal	1	1	1	1	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga	37	36	36	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, el tomate y zanahoria. Pelarel tomate y la zanahoria y Cortar en cubos. posteriormente pique la lechuga en tiras. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.	
		Tomate chonto	25	25	25	34	34		
		Zanahoria	24	24	24	31	31		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	120	121	121	120	121	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar pelar, cortar y colocar el mango en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.	
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 4								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, desinfectar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO Y LIMÓN	Repollo blanco, crudo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate, pepino y limón. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Posteriormente pique los tomates. En un recipiente amplio agregue el repollo, pepino, tomate y el zumo de limón, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	25	25	25	34	34	
		Pepino cohombro, crudo	27	27	27	35	35	
		Limón, crudo	10	10	10	10	10	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 5								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO Primero,	PESO BRUTO Cuarto y quinto	PESO BRUTO Secundaria	PESO BRUTO Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla, zanahoria. Lavar el empaque del pollo . Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad . Sazonar el pollo con sal . En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla, zanahoria rallada, tomate pelado y cortado en cubos . Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo. Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado. Servir caliente.
		Tomate chonto	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	4	5	6	
		Sal	1,0	1,0	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DULCE	Lechuga común, cruda	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los ingredientes. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	
		Piña, cruda	38	38	38	48	48	
		Piña, cruda	110	110	110	110	110	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 8									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar la cebolla y el empaque del pollo. Retirar el pollo del empaque, cortar en tiras y sazonar con sal, pique finamente la cebolla. En un sartén amplio añada el aceite y cebolla, deje cocinar a fuego medio-bajo, posteriormente agregue el pollo y mezcle muy bien todos los ingredientes y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada nivel de escolaridad.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar finamente las zanahorias, cocine hasta que la verdura este blanda, retire el exceso de agua y reserve. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Agregue las zanahorias que reserve con anterioridad , mezcle con el arroz y tape nuevamente la preparación. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LIMÓN	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.	
		Pepino	40	40	40	54	54		
		Limón	10	10	10	10	10		
BEBIDAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frío.	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031

MENÚ No. 9									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite . Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Lavar la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite, la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreír los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	12		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CCEREALES	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, enjuagar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, la lechuga y zanahoria. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate, rayar la zanahoria. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio agregue las verduras y mezcle hasta qe todos los alimentos se hayan integrado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad	
		Tomate chonto	25	25	25	34	34		
		Zanahoria	24	24	24	31	31		
		Limón, crudo	120	120	120	120	120		
BEBIDAS	LIMONADA DE PANELA	Panela	7	7	7	12	12	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). Retire la panela del empaque y lave. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela según el gramaje para cada grado y nivel de escolaridad. Lave los limones y divídalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle	
AZÚCARES									
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 10								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla, zanahoria. Lavar el empaque del pollo . Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad . Sazonar el pollo con sal . En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla, zanahoria rallada , tomate pelado y cortado en cubos . Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo. Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado. Servir caliente.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la papa. Fraccionar en bastones y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la papa con suficiente agua. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua y dejar reposar por algunos minutos. En un sartén agregue el aceite a fuego bajo, una vez este caliente ponga a freír las papas. Una vez esten doradas de manera uniforme, retirar y escurrir el exceso de aceite. Servir caliente de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo crudo	43	43	43	58	58	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria,y lechuga, pelar las verduras, corte en cubos pequeños la zanahoria y el repollo en tiras. En un recipiente mezcle la zanahoria y repollo, posteriormente sirva de acuerdo al gramaje establecido.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48	
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con la leche y licuar. Adicionar azúcar y mezclar
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS	EN LA PREPARACIÓN							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 11								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos por grado y nivel de escolaridad
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grado y nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Así también, raye zanahoria dentro de la olla y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en unsartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado . Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, pepino y limón. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate, pepino. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar zumo de limón y servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Pepino	40	40	40	54	54	
		Limón	10	10	10	10	10	
BEBIDA	NARANJADA	Naranja, cruda	100	100	100	100	100	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar las naranjas, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hastq que elendulzante se hata diluido. Servir frio.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 12								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adiccione agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	PAPAS A LA FRANCESA	Papa variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar y lavar las papas comunes con cascara . Retirar la cascara . Cortar en tajadas . Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las papas Retire del fuego cuando las papas se encuentren doradas por cada ladoServir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DULCE	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y mango. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria, retirar hojas que no se encuentren en buen estado de la lechuga, picar en cubos el mango. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
		Mango	40	40	40	52	52	
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 13								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar . Lavarlos y desinfectélos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal, lavar, enjuagar y picar finamente el perezil y agregar a la mezcla.Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar la mezcla y muévela constantemente hasta que se forme el omelet . Retirar del fuego . Servir en porciones por grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona	5	5	5	5	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Aceite de soya	2	2	2	5		5
		Sal	1	1	1	1		1
		Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119		119
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PATACON	Aceite de soya	5	5	5	8	8	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Con el plátano aún caliente, aplastar los trozos de plátano con una pataconera o un utensilio de cocina que le permita aplastar el plátano. Con el aceite a fuego medio alto, freír los patacones hasta que tomen un tono dorado uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Sal	1	1	1	1	1	
		Tomate chonto	38	38	38	50	50	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Zanahoria	36	36	36	48	48	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y zanahoria. Pelar y picar en cubos el tomate de carne, rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 14									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar la porción adecuada de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad. Sazonar la carne con tomate, cebolla lavados, desinfectados y picados finamente y añadiente sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír a fuego medio-bajo. Seguidamente se añade el zumo exprimido de las naranjas con panela desinfectados y lavados previamente, de tal manera que la carne quede cubierta de la salsa a fuego bajo, por ultimo servir caliente.	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Naranja, cruda	34	34	34	34	34		
		Panela	7	7	12	12	12		
		Aceite de soya	2	2	5	5	5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	1	1	1	1	1	Medir la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	5	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en bastones . En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo . Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceiteAgregar sal . Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8		
		Sal	1	1	1	1	1		
		VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO	Repollo blanco, crudo	29	29	29		
Tomate, crudo	26			26	26	34	34		
Pepino Cohombro, crudo	27			27	27	35	34		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña cruda	110	110	110	110	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio	
Azúcar blanco, granulado		5	5	5	10	10			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 15								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla y el empaque del pollo . Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad. Sazonar el pollo con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite . Cuando este caliente , ponga a freír los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados . Servir caliente
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	5	8	17	25	40	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los fríjoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adicione la sal. posteriormente agregar al recipiente donde estan los frijoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
CEREALES	ARROZ TIGRE	Sal	1	1	1	1	1	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan al grado y nivel de escolaridad.
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria	71	71	71	95	95	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, cebolla cabezona y tomate. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio . Una vez hiervan y la zanahoria se encuentren blandas. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y el tomate y picar finamente En un sartén adicionar el aceite, la cebolla finamente picada y el tomate dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Mezclar las verduras cocidas con el sofrito y una cantidad pequeña de agua Dejar reservar a fuego lento Servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Tomate chonto	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates de arbol, retirar la cascara, picar en trozos pequeños, añadir a la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 16								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite . Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	11	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PURE DE PAPA	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal y machaque hasta obtener una consistencia de puré, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN	Tomate chonto	26	26	26	34	34	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, pepino, cebolla cabezona y limón. Pelar los alimentos. Retirar la cascara de tomate, cebolla cabezona y pepino. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos y exprimir el zumo de limón sobre ellos, mezclar y servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.
		Pepino cocohombro	27	27	27	35	35	
		Cebolla cabezona	22	22	22	29	29	
		Limón	10	10	19	10	10	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir
AZÚCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 17								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. Porcionar en fajitas la carne de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione el pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido, retirar y desmechar. Servir caliente.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
		Piña	38	38	38	48	48	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña cruda	110	110	110	110	147	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA GRILLE	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo a la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente.
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona. Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adicione la sal. posteriormente agregar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Sal	1	1	1	1	1	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COCIDA		60	60	60	80	80	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la papa. Cocinar a fuego medio-alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada nivel de escolaridad. Servir.
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DULCE (Lechuga, Zanahoria y Mango)	Lechuga común, cruda	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y mango. Retirar la cascara de la zanahoria y el mango. Rallar la zanahoria, picar en cubos el mango y picar en julianas o tiras delgadas la lechuga. mezclar todos los ingredientes. Por último deberá servir según gramaje establecido para el grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	
		Mango común, crudo	40	40	40	53	53	
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	120	120	120	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). Retire la panela del empaque y lave. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela (gramaje según grado y nivel de escolaridad). Lave los limones y divídalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle.
AZÚCARES		Panela	7	7	7	12	12	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 19								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adiccion e agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.
		zanahoria	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	13	19	23	30	32	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	13	18	23	30	32	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN						
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla cabezona y zanahoria)	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas.Mientras las papas se cocinan; lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria y cebolla. pique en cubos la zanahoria y cebolla y agrague a la olla donde se esta llevando a cabo el proceso de cocción. Escurrir las papas y verduras, dejarlas reposar por algunos minutos. pique las papas en cubos y mezcle con la zanahoria y la cebolla Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		cebolla	32	32	32	43	43	
		Zanahoria	36	36	36	48	48	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 20								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementa ria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar . Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales de acuerdo al nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
	LENTEJAS GUISADAS	Sal	1	1	1	1	1	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una mínima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. En una olla, se colocan a cocinar, hasta que se encuentren cocinadas. Una vez las papas se encuentren listas, se pican en cubos y se adiciona en compañía del arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear.
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate y zanahoria. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Retire la cascara del tomate y zanahoria. Picar el tomate en cubos y rallar la zanahoria. En un recipiente amplio agregue las verduras, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Tomate chonto	25	25	25	33	33	
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
BEBIDA	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	86	86	86	86	86	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la papaya, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que elendulzante se haya diluido. Servir frio
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALMUERZO/PREPARADA EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
FRUTA	Papaya, piña. Granadilla, sandía, melon, tomate de árbol, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa					
AZÚCARES	Azúcar blanca					
	Panela					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031	



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA, COMPLEMENTO REFRIGERIO TARDE					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO	ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AVENA NATURAL	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT	ANVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN COCO	GALLETA MANTECADA	GALLETA CUCA	GALLETA SABOR A NARANJA	MUFFIN
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA DE AVENA	GALLETA CUCA	MUFFIN	GALLETA MANTECADA	GALLETA SABOR A NARANJA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL	LECHE ENTERA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN COCO	GALLETA MANTECADA	GALLETA CUCA	GALLETA DE AVENA	MUFFIN
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA NATURAL
CEREAL ACOMPAÑANTE	GALLETA DE AVENA	GALLETA MANTECADA	MUFFIN	GALLETA MANTECADA	GALLETA SABOR A NARANJA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISARÁ POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031	



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCION			INDUSTRIALIZADA			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			REFRIGERIO TARDE -		
NIVEL			PREESCOLAR								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131.2	3.56	1.72	25.24	12.4
TOTAL MENÚ							286	8.2	4.3	50.7	35.08
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	25%	12%	904%	3.10%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031			

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS MANTECADAS	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							361	10.0	11.6	54.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	31%	32%	965%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4.44	2.56	23.72	14
TOTAL MENÚ							300	11.7	9.1	41.9	289.035
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	36%	25%	749%	25.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducle, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							364	6.9	6.9	66.1	44.6
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	21%	19%	1180%	3.94%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							341	10.8	11.5	47.2	312.408
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	33%	32%	842%	27.57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							390	10.9	11.3	59.7	269.608
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							30%	34%	31%	1066%	23.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4.44	2.56	23.72	14
TOTAL MENÚ							311	12.3	9.0	45.2	267.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							24%	38%	25%	808%	23.58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							289	7.4	7.3	46.5	115.466
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	23%	20%	830%	10.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							361	10.0	11.6	54.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	31%	32%	965%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							302	7.6	7.1	49.1	117.435
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	23%	20%	876%	10.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131.2	3.56	1.72	25.24	12.4
TOTAL MENÚ							295	10.9	8.2	43.5	287.435
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	33%	23%	776%	25.37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							289	9.4	11.2	37.4	261.6
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	29%	31%	667%	23.09%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4.44	2.56	23.72	14
TOTAL MENÚ							283	11.7	9.6	36.3	258.68
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	36%	27%	649%	22.83%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							338	7.5	7.1	59.0	72.666
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	23%	20%	1053%	6.41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							306	9.4	11.5	40.8	309.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							24%	29%	32%	728%	27.31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							343	10.3	11.3	48.8	296.635
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	32%	31%	871%	26.18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2.88	0.76	26.44	16
TOTAL MENÚ							299	10.8	7.2	47.9	269.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	33%	20%	856%	23.76%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							289	7.4	7.3	46.5	115.466
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	23%	20%	830%	10.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							361	10.0	11.6	54.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	31%	32%	965%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UTH	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							398	8.3	6.9	72.5	47.608
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							31%	26%	19%	1294%	4.20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCION			INDUSTRIALIZADA			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			REFRIGERIO TARDE -		
NIVEL			PRIMARIA (1 Y 2)								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131.2	3.56	1.72	25.24	12.4
TOTAL MENÚ							286	8.2	4.3	50.7	35.08
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	25%	12%	904%	3.10%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS MANTECADAS	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							361	10.0	11.6	54.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	31%	32%	965%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4.44	2.56	23.72	14
TOTAL MENÚ							300	11.7	9.1	41.9	289.035
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	36%	25%	749%	25.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducas, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							364	6.9	6.9	66.1	44.6
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	21%	19%	1180%	3.94%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							341	10.8	11.5	47.2	312.408
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	33%	32%	842%	27.57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							390	10.9	11.3	59.7	269.608
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							30%	34%	31%	1066%	23.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4.44	2.56	23.72	14
TOTAL MENÚ							311	12.3	9.0	45.2	267.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							24%	38%	25%	808%	23.58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							289	7.4	7.3	46.5	115.466
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	23%	20%	830%	10.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							361	10.0	11.6	54.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	31%	32%	965%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							302	7.6	7.1	49.1	117.435
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	23%	20%	876%	10.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131.2	3.56	1.72	25.24	12.4
TOTAL MENÚ							295	10.9	8.2	43.5	287.435
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	33%	23%	776%	25.37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							297	6.8	6.8	50.2	39.6
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	21%	19%	896%	3.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4.44	2.56	23.72	14
TOTAL MENÚ							283	11.7	9.6	36.3	258.68
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	36%	27%	649%	22.83%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							338	7.5	7.1	59.0	72.666
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	23%	20%	1053%	6.41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							306	9.4	11.5	40.8	309.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							24%	29%	32%	728%	27.31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							343	10.3	11.3	48.8	296.635
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	32%	31%	871%	26.18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2.88	0.76	26.44	16
TOTAL MENÚ							299	10.8	7.2	47.9	269.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	33%	20%	856%	23.76%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							289	7.4	7.3	46.5	115.466
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	23%	20%	830%	10.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Ducle, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							361	10.0	11.6	54.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	31%	32%	965%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							398	8.3	6.9	72.5	47.608
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							31%	26%	19%	1294%	4.20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCION			INDUSTRIALIZADA			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			REFRIGERIO TARDE -		
NIVEL			PRIMARIA (4 Y 5)								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131.2	3.56	1.72	25.24	12.4
TOTAL MENÚ							286	8.2	4.3	50.7	35.08
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	25%	12%	904%	3.10%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031			

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS MANTECADAS	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							361	10.0	11.6	54.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	31%	32%	965%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4.44	2.56	23.72	14
TOTAL MENÚ							300	11.7	9.1	41.9	289.035
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	36%	25%	749%	25.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							364	6.9	6.9	66.1	44.6
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	21%	19%	1180%	3.94%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							341	10.8	11.5	47.2	312.408
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	33%	32%	842%	27.57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							390	10.9	11.3	59.7	269.608
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							30%	34%	31%	1066%	23.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4.44	2.56	23.72	14
TOTAL MENÚ							311	12.3	9.0	45.2	267.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							24%	38%	25%	808%	23.58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							289	7.4	7.3	46.5	115.466
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	23%	20%	830%	10.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							361	10.0	11.6	54.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	31%	32%	965%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							302	7.6	7.1	49.1	117.435
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	23%	20%	876%	10.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	40	40	131.2	3.56	1.72	25.24	12.4
TOTAL MENÚ							295	10.9	8.2	43.5	287.435
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	33%	23%	776%	25.37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							297	6.8	6.8	50.2	39.6
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	21%	19%	896%	3.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	40	40	136	4.44	2.56	23.72	14
TOTAL MENÚ							283	11.7	9.6	36.3	258.68
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	36%	27%	649%	22.83%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							338	7.5	7.1	59.0	72.666
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	23%	20%	1053%	6.41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							306	9.4	11.5	40.8	309.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							24%	29%	32%	728%	27.31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							343	10.3	11.3	48.8	296.635
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							26%	32%	31%	871%	26.18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	40	40	124	2.88	0.76	26.44	16
TOTAL MENÚ							299	10.8	7.2	47.9	269.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							23%	33%	20%	856%	23.76%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	40	40	130	2.92	4.96	18.04	64.4
TOTAL MENÚ							289	7.4	7.3	46.5	115.466
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							22%	23%	20%	830%	10.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							361	10.0	11.6	54.0	288.4
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							28%	31%	32%	965%	25.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	40	40	179.2	3.04	4.8	30.56	21.6
TOTAL MENÚ							398	8.3	6.9	72.5	47.608
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							31%	26%	19%	1294%	4.20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



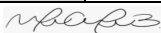
Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCION			INDUSTRIALIZADA			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			REFRIGERIO TARDE -		
NIVEL			SECUNDARIA								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
TOTAL MENÚ							385	10.8	5.6	69.6	44.38
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							30%	33%	16%	1243%	3.92%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031			

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS MANTECADAS	Galletas Ducle, tipo Polvorosas	A024	70	70	313.6	5.32	8.4	53.48	37.8
TOTAL MENÚ							496	12.3	15.2	76.9	304.6
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							38%	38%	42%	1374%	26.88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	70	70	238	7.77	4.48	41.51	24.5
TOTAL MENÚ							402	15.1	11.0	59.7	299.535
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							31%	46%	30%	1066%	26.44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	A024	70	70	313.6	5.32	8.4	53.48	37.8
TOTAL MENÚ							498	9.2	10.5	89.0	60.8
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							38%	28%	29%	1589%	5.37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227.5	5.11	8.68	31.57	112.7
TOTAL MENÚ							439	13.0	15.2	60.7	360.708
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							34%	40%	42%	1084%	31.84%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	70	70	313.6	5.32	8.4	53.48	37.8
TOTAL MENÚ							525	13.2	14.9	82.6	285.808
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							40%	41%	41%	1475%	25.23%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	70	70	238	7.77	4.48	41.51	24.5
TOTAL MENÚ							413	15.7	10.9	63.0	277.7
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							32%	48%	30%	1125%	24.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227.5	5.11	8.68	31.57	112.7
TOTAL MENÚ							387	9.6	11.0	60.0	163.766
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							30%	30%	30%	1071%	14.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	70	70	313.6	5.32	8.4	53.48	37.8
TOTAL MENÚ							496	12.3	15.2	76.9	304.6
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							38%	38%	42%	1374%	26.88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227.5	5.11	8.68	31.57	112.7
TOTAL MENÚ							400	9.8	10.8	62.6	165.735
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							31%	30%	30%	1118%	14.63%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
TOTAL MENÚ							394	13.5	9.5	62.4	296.735
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							30%	42%	26%	1114%	26.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	70	70	313.6	5.32	8.4	53.48	37.8
TOTAL MENÚ							432	9.1	10.4	73.1	55.8
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							33%	28%	29%	1305%	4.92%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	70	70	238	7.77	4.48	41.51	24.5
TOTAL MENÚ							385	15.0	11.5	54.1	269.18
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							30%	46%	32%	966%	23.76%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	70	70	313.6	5.32	8.4	53.48	37.8
TOTAL MENÚ							473	9.8	10.7	81.9	88.866
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							36%	30%	30%	1462%	7.84%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227.5	5.11	8.68	31.57	112.7
TOTAL MENÚ							404	11.6	15.2	54.3	357.7
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							31%	36%	42%	969%	31.57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	70	70	313.6	5.32	8.4	53.48	37.8
TOTAL MENÚ							478	12.6	14.9	71.7	312.835
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							37%	39%	41%	1280%	27.61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	70	70	217	5.04	1.33	46.27	28
TOTAL MENÚ							392	12.9	7.7	67.8	281.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							30%	40%	21%	1210%	24.82%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	70	70	227.5	5.11	8.68	31.57	112.7
TOTAL MENÚ							387	9.6	11.0	60.0	163.766
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							30%	30%	30%	1071%	14.45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	70	70	313.6	5.32	8.4	53.48	37.8
TOTAL MENÚ							496	12.3	15.2	76.9	304.6
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							38%	38%	42%	1374%	26.88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	70	70	313.6	5.32	8.4	53.48	37.8
TOTAL MENÚ							533	10.6	10.5	95.4	63.808
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							41%	33%	29%	1704%	5.63%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL											
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
			RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MODALIDAD DE ATENCION			INDUSTRIALIZADA			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			REFRIGERIO TARDE -		
NIVEL			MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIA								
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	80	80	262.4	7.12	3.44	50.48	24.8
TOTAL MENÚ							417	11.7	6.1	75.9	47.48
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							32%	36%	17%	1355%	4.19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031			

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS MANTECADAS	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	80	80	358.4	6.08	9.6	61.12	43.2
TOTAL MENÚ							541	13.1	16.4	84.6	310
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							42%	40%	45%	1510%	27.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	80	80	272	8.88	5.12	47.44	28
TOTAL MENÚ							436	16.2	11.6	65.7	303.035
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							34%	50%	32%	1172%	26.75%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ANVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas Ducle, tipo Polvorosas	A024	80	80	358.4	6.08	9.6	61.12	43.2
TOTAL MENÚ							543	10.0	11.7	96.6	66.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							42%	31%	32%	1726%	5.84%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5.84	9.92	36.08	128.8
TOTAL MENÚ							471	13.7	16.4	65.2	376.808
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							36%	42%	45%	1164%	33.26%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	80	80	358.4	6.08	9.6	61.12	43.2
TOTAL MENÚ							570	14.0	16.1	90.2	291.208
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							44%	43%	45%	1611%	25.70%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CUCAS	Pan de sal regular, horenado	A066	80	80	272	8.88	5.12	47.44	28
TOTAL MENÚ							447	16.8	11.5	68.9	281.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							34%	52%	32%	1231%	24.82%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5.84	9.92	36.08	128.8
TOTAL MENÚ							419	10.3	12.2	64.5	179.866
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							32%	32%	34%	1152%	15.88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	80	80	358.4	6.08	9.6	61.12	43.2
TOTAL MENÚ							541	13.1	16.4	84.6	310
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							42%	40%	45%	1510%	27.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5.84	9.92	36.08	128.8
TOTAL MENÚ							432	10.5	12.0	67.1	181.835
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							33%	32%	33%	1198%	16.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	A063	80	80	262.4	7.12	3.44	50.48	24.8
TOTAL MENÚ							426	14.4	9.9	68.7	299.835
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							33%	44%	28%	1227%	26.46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	80	80	358.4	6.08	9.6	61.12	43.2
TOTAL MENÚ							468	12.5	16.0	67.9	283.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							36%	38%	44%	1213%	25.00%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA CUCA	Pan de sal regular, horenado	A066	80	80	272	8.88	5.12	47.44	28
TOTAL MENÚ							419	16.1	12.1	60.1	272.68
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							32%	50%	34%	1072%	24.07%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	80	80	358.4	6.08	9.6	61.12	43.2
TOTAL MENÚ							517	10.6	11.9	89.5	94.266
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							40%	33%	33%	1599%	8.32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5.84	9.92	36.08	128.8
TOTAL MENÚ							436	12.3	16.4	58.8	373.8
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							34%	38%	45%	1050%	32.99%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA AVENA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	80	80	358.4	6.08	9.6	61.12	43.2
TOTAL MENÚ							522	13.4	16.1	79.3	318.235
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							40%	41%	45%	1417%	28.09%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Mogolla, integral, horneada	A057	80	80	248	5.76	1.52	52.88	32
TOTAL MENÚ							423	13.6	7.9	74.4	285.2
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							33%	42%	22%	1328%	25.17%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MUFFIN	Muffins dulces, con chips de chocolate	A059	80	80	260	5.84	9.92	36.08	128.8
TOTAL MENÚ							419	10.3	12.2	64.5	179.866
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							32%	32%	34%	1152%	15.88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA MANTECADA	Galletas Dules, tipo Polvorosas	A024	80	80	358.4	6.08	9.6	61.12	43.2
TOTAL MENÚ							541	13.1	16.4	84.6	310
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							42%	40%	45%	1510%	27.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SAABOR A NNARANJA	Galletas Ducle, tipo Polvorosas	A024	80	80	358.4	6.08	9.6	61.12	43.2
TOTAL MENÚ							578	11.4	11.7	103.0	69.208
RECOMENDACIÓN							1300	32.5	36.1	5.6	1133
% ADECUACIÓN							44%	35%	32%	1840%	6.11%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO, REFRIGERIO TARDE						
GRUPO DE EDAD			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
LÁCTEOS	Avena UHT - Yogurt					
	Leche entera pasteurizada UHT					
	Leche saborizada UHT					
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué					
	Galletas tipo sanduche					
	Galleta cuca					
	Mantecada					
	Galletas ducales					
	Moncaiba					
	Galletas crakeñas					
	Galletas de soda					
	Galletas integrales					
	Pan de sal, pan de leche					
	Roscas dulces					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031	



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

MODALIDAD PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO CENA					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	CARNE DE RES ASADA	HUEVO REVUELTO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO GUISADA
		FRIJOL GUISADO	LENTEJAS GUISADAS		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA COCIDA	PAPA COCIDA CON HOGADO	MONEDA DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO CON LIMON	ENSALADA DULCE (Lechuga, zanahoria y piña)
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA DE AGUA
LÁCTEO	INCLUIDO EN JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTÉICO	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUISADAS	HUEVO PERICO	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO
		FRIJOL GUISADO			LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO
	ESPAGUETTI GUISADO				
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	CASQUITOS DE PAPA FRITOS	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA CRIOLLA	BASTONES DE PAPA FRITOS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	SALTEADO DE VERDURAS (zanahoria, cebolla cabezona, tomate)	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTÉICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	CARNE DE RES SUDADA	TORTILLA DE HUEVO	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	PECHUGA DE POLLO FRITA
			LENTEJAS GUISADAS		FRIJOL BLANCO GUISADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	PAPAS A LA FRANCESA	PATAcón	BASTONES DE PAPA FRITOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMON	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	NARANJADA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE
LÁCTEO		INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO		INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	CARNE DE RES SUDADA	HUEVO PERICO
			FRIJOL ROJO GUISADO		LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO CON PAPA
			ESPAGUETTI GUISADO		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA	MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	PAPA COCIDA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA ENSALADA	PLÁTANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	ENSALADA RUSA (papa cocida, cebolla cabezona y zanahoria)	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE PAPAYA EN AGUA
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO			INCLUIDO EN EL JUGO	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ		
FIRMA		<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>		COLNUD 1031	



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X							
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			COMPLEMENTO CENA						
NIVEL		PREESCOLAR												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
Sal		L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA			JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							404,908	17,1165	12,1473	53,6892	158,785	1,5819	1065,872	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	38%	28%	29%	23%	28%	94%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18,55	1,07	0,06	2,935	6,25	0,355	0,75	15 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							325,9026	14,78628	9,19611	44,11879	27,7594	2,45035	1199,68	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	32%	21%	24%	4%	44%	106%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
FIRMA					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
MATRÍCULA PROFESIONAL						COLNUD 1031								

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr
			Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							442,497	14,7365	15,08515	58,6794	185,9755	2,69315	1687,859	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							34%	32%	35%	32%	27%	48%	149%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 4															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							320,893	15,71955	9,4164	41,3452	44,211	2,0008	1200,115		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							25%	35%	22%	23%	6%	36%	106%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	55 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	67,3 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
	Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							432,6522	13,75294	13,76749	61,66186	40,3641	1,87783	1220,911		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
%ADECUACIÓN							33%	30%	32%	34%	6%	34%	108%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	30 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUIADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							485,48	22,5067	13,06825	66,82205	166,432	3,96815	1642,882	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							37%	49%	30%	37%	24%	71%	145%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18,55	1,07	0,06	2,935	6,25	0,355	0,75	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							434,008	11,475	18,71275	52,45715	70,35	2,54195	1444,892		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							33%	25%	43%	29%	10%	45%	128%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							430,5506	16,57968	12,23796	60,37614	155,4984	1,4566	866,2312	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	36%	28%	33%	22%	26%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	77,5 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ								388,479	16,1815	9,6076	57,61995	51,1855	2,7675	1217,267
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN								30%	36%	22%	32%	7%	49%	107%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 10															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr	
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							504,904	18,5408	19,09195	61,17075	177,489	2,14095	1269,369		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							39%	41%	44%	34%	25%	38%	112%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS															
FIRMA					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							390,2836	13,00498	13,77486	52,13964	43,9214	1,9712	815,8762	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	29%	32%	29%	6%	35%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES			GRUPO VI. AZÚCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							454,695	18,1488	15,51905	57,5964	159,5335	2,81525	865,399	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
%ADECUACIÓN							35%	40%	36%	32%	23%	50%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 13															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES		GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
	Cebolla cabezona, cruda			B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PATACÓN		Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.		ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES				Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							471,4172	11,07564	16,87799	65,34061	61,0856	2,21663	1460,97		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							36%	24%	39%	36%	9%	40%	129%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, <u>pastusa, con cáscara, cruda</u>	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ								377,487	14,94585	12,40095	49,82125	55,093	2,31045	1204,438
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN								29%	33%	29%	27%	8%	41%	106%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
FIRMA					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	5	5	18,65	1,065	0,055	3,09	6,65	0,31	0,75	15 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
LÁCTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
AZÚCARES			GRUPO VI. AZÚCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							536,9835	20,59525	19,34625	67,03305	176,9525	2,7916	1852,492		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							41%	45%	45%	37%	25%	50%	164%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr	
Cebolla cabezona, cruda			B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836			
Pepino Cohombro, crudo			B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405			
Limón, crudo			C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2			
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
LÁCTEOS	GRUPO VI. AZÚCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ								386,933	19,02975	10,8304	51,4483	162,135	2,012	1245,027	
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN								30%	42%	25%	28%	23%	36%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627		
BEBIDA			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							475,9392	14,69254	13,85204	71,24296	46,0126	1,88418	1223,564	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							37%	32%	32%	39%	7%	34%	108%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	60 gr				
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18,55	1,07	0,06	2,935	6,25	0,355	0,75	15 gr				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785					
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
	Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81						
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19					
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905					
			TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2		0,48	3,6	60 gr	
Sal		L015			1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS			ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254		60 gr
						Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
						Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8		
BEBIDA		GRUPO VI. AZÚCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3			
AZÚCARES	Panela			K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73					
TOTAL MENÚ									320,125	15,3896	9,28625	41,47575	43,508	1,91835	1400,29			
RECOMENDACIÓN									1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133			
% ADECUACIÓN									25%	34%	21%	23%	6%	34%	124%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ														
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031									

MENÚ No. 19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADO	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	13	13	45,89	0,871	0,052	10,413	1,17	0,104	0,26	30 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	3,25	0,507	0,78	30 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ								435,187	19,6414	12,88495	56,68415	166,679	3,02625	1452,102	
RECOMENDACIÓN								1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN								33%	43%	30%	31%	24%	54%	128%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	15 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	55 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN														
% ADECUACIÓN														
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X							
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					COMPLEMENTO CENA				
NIVEL		PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	1	1	3,53	0,067	0,004	0,801	0,09	0,008	0,02	70 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							331,437	16,53805	12,4831	35,27085	157,2265	1,43045	1068,3415	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	29%	23%	15%	20%	23%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031			

MENÚ No. 2															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29,68	1,712	0,096	4,696	10	0,568	1,2	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr	
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZÚCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							382,8126	17,25528	9,56111	54,69079	32,7994	2,88635	1202,9002		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							23%	30%	18%	24%	4%	47%	100%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr
				Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE		Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
TOTAL MENÚ							493,332	16,1695	15,15615	69,4059	188,4505	2,99815	1495,004		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	28%	28%	30%	24%	48%	125%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 4															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							366,723	17,52655	9,7604	50,1662	45,931	2,1273	1009,03		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							23%	31%	18%	22%	6%	34%	84%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
	Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							518,0312	16,18949	14,28329	79,28851	42,7356	2,08488	1030,3757		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							32%	28%	26%	35%	5%	34%	86%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADASAS	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUIASADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							493,33	23,9117	13,40825	66,55205	167,412	4,25665	1451,727	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	42%	25%	29%	21%	69%	121%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	49,5 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29,68	1,712	0,096	4,696	10	0,568	1,2	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							483,968	12,854	18,79275	63,02915	75,09	2,84295	1445,562		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	23%	35%	28%	9%	46%	120%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 8															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							477,0996	18,27923	12,70976	69,19179	156,9999	1,57715	869,3807		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							29%	32%	23%	30%	20%	25%	72%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 9																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO		
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr		
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	PapavariEDAD harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	87,5 gr		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14			
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3		
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73			
TOTAL MENÚ							434,309	17,9885	9,9516	66,44095	53,0255	2,8955	1220,087			
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200			
% ADECUACIÓN							27%	32%	18%	29%	7%	47%	102%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031					

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2,0	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							563,063	20,93335	19,59075	71,8164	180,5205	2,4775	1273,3285	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							35%	37%	36%	31%	23%	40%	106%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 11															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							436,8326	14,70453	14,24666	60,95529	45,4229	2,09175	819,0257		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							27%	26%	26%	27%	6%	34%	68%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 12															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
Mango común, crudo	C051			40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8			
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo		G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado		K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							500,475	19,9758	15,84805	66,4074	160,8235	3,03825	868,169		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							31%	35%	29%	29%	20%	49%	72%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 13															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							521,8572	12,50564	16,94899	75,98161	63,6056	2,52063	1462,0002		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							32%	22%	31%	33%	8%	41%	122%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	60 gr
Tomate, crudo			B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248		
Repollo blanco, crudo			B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							423,317	16,75285	12,74495	58,64225	56,813	2,43695	1013,353	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							26%	29%	23%	26%	7%	39%	84%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	8	8	29,84	1,704	0,088	4,944	10,64	0,496	1,2	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal	L015		1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LÁCTEOS				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES				GRUPO VI. AZÚCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							594,7225	22,9338	19,85105	77,7027	182,444	3,09815	1856,091		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							37%	40%	37%	34%	23%	50%	155%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
				LÁCTEOS	GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965		0
TOTAL MENÚ							432,763	20,83675	11,1744	60,2693	163,855	2,1385	1053,942		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							27%	37%	21%	26%	20%	34%	88%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51,15	84,909	10,58805	4,7058	0,05115	5,6265	0,35805	32,2245	70 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							522,4882	16,39209	14,32384	80,05861	47,3941	2,00323	1032,8087	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	29%	26%	35%	6%	32%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	70 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29,68	1,712	0,096	4,696	10	0,568	1,2	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
				Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA		GRUPO VI. AZÚCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	Panela			K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							377,085	17,8386	9,66625	52,05775	49,098	2,25935	1403,56		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							23%	31%	18%	23%	6%	36%	117%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05	70 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67,07	1,273	0,076	15,219	1,71	0,152	0,38	43 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	66,78	2,34	0,27	13,446	4,5	0,702	1,08	42 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							481,867	21,7834	13,26895	65,22515	168,889	3,40575	1648,977		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							30%	38%	24%	29%	21%	55%	137%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 20															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16	24 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	123,55	2,345	0,14	28,035	3,15	0,28	0,7	70 gr	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ								445,7616	12,57408	11,87741	68,83489	73,3084	2,65275	1255,9292	
RECOMENDACIÓN								1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN								27%	22%	22%	30%	9%	43%	105%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X								
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			COMPLEMENTO CENA						
NIVEL		CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.													
TOTAL MENÚ							499,1074	21,02613	13,34358	70,52229	162,1249	1,83603	1267,8137	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	30%	20%	25%	15%	21%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 2															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	60 gr	
			Tomate, crudo	b103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							462,6226	21,59528	10,16511	67,98379	45,4294	3,82135	1208,5302		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							23%	31%	15%	24%	4%	44%	81%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 gr
				Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE		Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200 cm3	
AZÚCARES		GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
TOTAL MENÚ							563,462	18,9185	15,27715	82,9059	194,0605	3,72765	1691,539		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							28%	27%	23%	30%	18%	43%	113%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 4															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
TOTAL MENÚ								413,223	19,90855	10,2804	58,1922	48,311	2,2728	1207,295	
RECOMENDACIÓN								1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN								21%	29%	15%	21%	4%	26%	80%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	93 gr	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	55 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
			Piña, cruda	C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							538,6816	18,39957	12,00777	87,30595	44,574	2,21846	1229,1679		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							27%	26%	18%	31%	4%	25%	82%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 6															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADASAS	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	12	12	43,2	1,5	0,204	8,676	1,8	0,516	0,24		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUIASADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
Cebolla cabezona, cruda			B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr		
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71			
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES		GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							537,12	26,5737	13,95525	73,49105	169,622	4,70115	1650,092		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							27%	38%	21%	26%	15%	54%	110%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
BEBIDA		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							552,658	15,45	18,94075	76,32215	87,36	3,56345	1641,017	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	22%	28%	27%	8%	41%	109%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							551,75	20,48931	16,43424	77,20923	158,7183	1,70923	874,2679	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	25%	28%	14%	20%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					MATRICULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PESO SERVIDO	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO		SODIO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8	118 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73	
TOTAL MENÚ							480,809	20,3705	10,4716	74,46695	55,2855	3,0395	1224,447	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	29%	16%	27%	5%	35%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 10															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LACTEOS	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							645,5434	25,22243	20,39623	85,32384	187,0689	3,26058	1668,4557		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							32%	36%	31%	31%	17%	37%	111%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 11															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ								484,483	16,91461	14,97114	68,97273	47,1413	2,22383	823,9129	
RECOMENDACIÓN								1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN								24%	24%	23%	25%	4%	26%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Mango común, crudo	C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
LÁCTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							546,895	22,3898	16,34405	74,4174	162,2035	3,33425	872,449	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	32%	25%	27%	15%	38%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	
TOTAL MENÚ							591,9872	15,25464	17,06999	89,48161	69,0956	3,24863	1464,6302	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							30%	22%	26%	32%	6%	37%	98%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENU No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408		
			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405	64 gr	
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248		
			Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							469,817	19,13485	13,26495	66,66825	59,193	2,58245	1211,618		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							24%	27%	20%	24%	5%	30%	81%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	17	17	63,41	3,621	0,187	10,506	22,61	1,054	2,55	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	71	60,35	28,3645	0,42245	0,06035	5,73325	16,2945	0,2414	21,1225	60 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3	
LÁCTEOS			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065		47,97
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005		0
TOTAL MENÚ							675,9429	27,06088	20,67453	91,28214	196,1324	3,78823	1862,3282		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							34%	39%	31%	33%	18%	44%	124%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	26	20,8	4,784	0,1872	0,0208	0,8528	1,872	0,104	1,248	60 gr
	Cebolla cabezona, cruda			B027	22	20,9	8,36	0,2926	0,0209	1,6093	5,016	0,0627	0,836		
	Pepino Cohombro, crudo			B077	27	20,25	2,835	0,10125	0,02025	0,46575	3,645	0,06075	0,405		
	Limón, crudo			C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
LÁCTEOS				GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	
TOTAL MENÚ							479,263	23,21875	11,6944	68,2953	166,235	2,284	1252,207		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							24%	33%	18%	24%	15%	26%	83%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031						

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	3	0,468	0,72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60,52	100,4632	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	15,7352	60 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
Piña, cruda			C072	38	20,9	11,704	0,1254	0,0209	2,5916	3,344	0,1045	0,627		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ							570,1386	18,60217	15,04832	88,07605	49,2325	2,13681	1231,6009	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	27%	23%	32%	4%	25%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	80 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63,07	3,638	0,204	9,979	21,25	1,207	2,55	40 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	38	20,9	3,762	0,1672	0,0209	0,5434	4,389	0,1881	1,254	60 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
	Mango común, crudo			C051	40	20	15,8	0,12	0	3,42	3	0,1	0,8		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73		
TOTAL MENÚ							456,975	22,1466	10,29425	65,36675	62,608	3,04235	1409,27		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							23%	32%	15%	23%	6%	35%	94%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031							

MENU No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81,19	1,541	0,092	18,423	2,07	0,184	0,46	53 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	23	23	85,33	2,99	0,345	17,181	5,75	0,897	1,38	52 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	60 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	60 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							525,657	24,4454	13,81595	72,16415	170,979	3,84875	1653,437	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	35%	21%	26%	16%	44%	110%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENU No. 20															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59	50 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
Sal		L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	90 gr	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60,48	79,8336	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	2,4192	60 gr		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20,3	8,12	0,3654	0,0609	1,2992	8,932	0,1015	3,654	60 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14		
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2		
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200 cm3	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
TOTAL MENÚ							515,8916	15,32308	11,99841	82,33489	78,7984	3,38075	1258,5592		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500		
% ADECUACIÓN							26%	22%	18%	29%	7%	39%	84%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X						
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO CENA			
NIVEL			SECUNDARIA											
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
1,2,	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
TOTAL MENÚ							673,2564	25,82158	21,24678	91,02384	189,4374	2,29198	1095,6632	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
%ADECUACIÓN							27%	30%	26%	26%	17%	24%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							667.3903	27,69719	20,22088	89,20702	61,5107	5,04645	1220,7191	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	32%	24%	26%	6%	53%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							770,7565	22,67715	24,96945	107,87175	224,1015	4,6963	1705,4425	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
%ADECUACIÓN							31%	26%	30%	31%	20%	49%	114%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
FIRMA					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
MATRICULA PROFESIONAL						COLNUD 1031								

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							580,679	24,56335	20,2826	72,4954	59,149	2,7378	1218,347	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	28%	24%	21%	5%	29%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS .	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	100g	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
	Piña, cruda			C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							757,6056	22,86382	22,44442	113,669	53,668	2,73326	1052,7494		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							30%	26%	27%	33%	5%	29%	70%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 6															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADASAS	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		ESPAGUETTI GUIASADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES.	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES		GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							737,204	32,7614	24,5669	92,8177	199,814	5,8063	1670,93		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							30%	38%	30%	27%	18%	61%	111%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
				Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
				Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3	
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							804,676	18,5843	34,1246	100,7956	104,848	4,4716	1646,687		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							32%	21%	41%	29%	10%	47%	110%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							705,5847	25,08547	21,36061	99,55401	184,1801	2,10838	893,1613	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	26%	29%	17%	22%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	110g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							679,4385	25,40815	20,5099	96,1263	67,7215	3,94165	1241,1605	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	29%	25%	28%	6%	41%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 10															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							906,6444	31,96848	34,39333	110,98379	222,3374	4,29853	1693,6842		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
%ADECUACIÓN							36%	37%	41%	32%	20%	45%	113%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
		Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							682,3377	20,98477	25,36551	90,54951	53,8031	2,61298	835,4263	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	24%	31%	26%	5%	28%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Mango común, crudo			C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04		
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LÁCTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							747,958	27,5506	26,813	95,4003	189,621	4,1318	891,968	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	32%	32%	27%	17%	43%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
BEBIDA			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN							834,0232	18,30924	29,25059	118,31841	79,6256	4,09753	1670,3852	
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
							33%	21%	35%	34%	7%	43%	111%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	
BEBIDA		GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado			K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							655,289	23,81245	23,27135	85,44865	71,939	3,28695	1030,667	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	27%	28%	25%	7%	35%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS														
MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93,25	5,325	0,275	15,45	33,25	1,55	3,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
AZÚCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							947,6479	33,93533	34,71133	119,54409	236,7249	4,84998	1694,5517	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							38%	39%	42%	34%	22%	51%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LÁCTEOS			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							649,225	28,35945	19,21345	88,36275	194,197	2,74345	1075,692	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	33%	23%	25%	18%	29%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS														
FIRMA						MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					COLNUD 1031			
						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002	90 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Piña, cruda			C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792		
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							790,5756	23,13522	25,49882	114,7012	60,025	2,62376	1249,9184	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	27%	31%	33%	5%	28%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56	90 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							658,334	28,432	20,37165	85,41385	82,835	4,10545	1422,746	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							26%	33%	25%	24%	8%	43%	95%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	90 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	68 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8	67 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							734,791	30,2581	24,3766	94,2868	200,601	4,8284	1480,31	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	35%	29%	27%	18%	51%	99%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 20															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	57	57	201,21	3,819	0,228	45,657	5,13	0,456	1,14	125g	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
				Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
BEBIDA			JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES		GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							724,1408	18,42804	21,19293	109,25677	90,0552	4,25275	1265,7896		
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500		
% ADECUACIÓN							29%	21%	26%	31%	8%	45%	84%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X					
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO CENA				
NIVEL			MEDIA Y COMPLEMENTARIA											
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
BEBIDA		JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA PPREPARCION												
TOTAL MENÚ							719,1372	29,30374	22,63974	95,84472	191,7342	2,44564	1299,0626	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	29%	23%	24%	17%	21%	87%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLÁTANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	80 gr
			Tomate, crudo	b103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							764,8623	34,77339	21,33348	102,49502	80,8427	6,57785	1230,0591	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	34%	22%	25%	7%	56%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 3															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr
				Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225		
BEBIDA			JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							850,3815	26,54715	25,12845	121,91325	232,2465	5,8253	1515,7275		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
%ADECUACIÓN							29%	26%	26%	30%	21%	49%	101%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO CON LIMON	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							624,259	28,38935	21,2666	77,3334	62,409	2,9138	1226,787	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	28%	22%	19%	6%	25%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	134g	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Piña, cruda	C072			48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792			
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA		Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3	
AZÚCARES		GRUPO VI. AZÚCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
TOTAL MENÚ							803,4864	26,34598	23,83738	118,48988	55,9648	2,88692	1256,1488		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							28%	26%	25%	29%	5%	24%	84%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS , FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES GUIADAS	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	0,3	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15			74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							773,924	36,6434	25,5169	95,9137	201,454	6,3323	1679,25	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	36%	26%	24%	18%	54%	112%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 7															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	0,5	0,475	0,19	0,00665	0,000475	0,036575	0,114	0,001425	0,019		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		CASQUITOS DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	SALTEADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	80 gr
				Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102	
				Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
				Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.		JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES				Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							879,796	22,13645	34,324325	114,077425	123,112	5,571775	1648,886		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							30%	22%	35%	28%	11%	47%	110%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 8															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
AZUCARES			GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							751,4655	28,56763	22,75357	104,37489	186,3569	2,26054	902,6557		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							26%	28%	24%	26%	17%	19%	60%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
TOTAL MENÚ							723,0185	29,23415	21,4939	100,9643	70,9815	4,11765	1249,6005	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	29%	22%	25%	6%	35%	83%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 10															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Aceite de soya	D012	1	1	9	0	1	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA)	Repollo blanco, crudo	B099	58	40,6	16,24	0,7308	0,1218	2,5984	17,864	0,203	7,308	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda				B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28		
BEBIDA		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LACTEOS	Leche de vaca, entera, en polvo			G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							974,5752	38,91564	31,92129	124,95467	231,9242	5,52769	1319,4186		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							34%	38%	33%	31%	21%	47%	88%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO VI. AZUCARES.	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							728,2185	24,46693	26,75847	95,37039	55,9799	2,76514	844,9207	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							25%	24%	28%	23%	5%	23%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA									MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DULCE (lechuga, zanahoria, mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Mango común, crudo	C051	52	26	20,54	0,156	0	4,446	3,9	0,13	1,04	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200cm3
LÁCTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	
TOTAL MENÚ							791,378	31,4406	27,749	100,2063	191,121	4,6118	900,248	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	31%	29%	25%	17%	39%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	80 gr
BEBIDA			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							913,2532	22,17624	29,40959	132,27441	87,6956	5,22403	1480,6502	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							31%	22%	30%	33%	8%	44%	99%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Naranja, cruda	C062	34	20,4	8,364	0,1428	0,0612	1,7952	6,732	0,2652	0,408	
			Panela	K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	3,78	0,135	0,027	0,621	4,86	0,081	0,54	80 gr
Tomate, crudo			B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632		
Repollo blanco, crudo			B099	38	26,6	10,64	0,4788	0,0798	1,7024	11,704	0,133	4,788		
BEBIDA		JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							698,694	27,6296	24,254	90,2591	75,146	3,4632	1232,901	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							24%	27%	25%	22%	7%	29%	82%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 1031				

MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	40	40	149,2	8,52	0,44	24,72	53,2	2,48	6	120 gr	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	95	80,75	37,9525	0,56525	0,08075	7,67125	21,8025	0,323	28,2625	80 gr
				Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
	Aceite de soya			D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
	Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3	
LÁCTEOS		GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
AZÚCARES		GRUPO VI. AZUCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
TOTAL MENÚ							1049,4787	40,61249	36,26929	133,63497	259,0917	5,93514	2094,1061		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							36%	40%	38%	33%	24%	50%	140%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031						

MENÚ No. 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMON	Tomate, crudo	B103	34	27,2	6,256	0,2448	0,0272	1,1152	2,448	0,136	1,632	80 gr	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11,02	0,3857	0,02755	2,12135	6,612	0,08265	1,102		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525		
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200cm3	
AZÚCARES			GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS.	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075		55,35
LÁCTEOS			GRUPO VI. AZÚCARES.	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01		0
TOTAL MENÚ							692,805	32,18545	20,19745	93,20075	197,457	2,91945	1084,132		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
% ADECUACIÓN							24%	32%	21%	23%	18%	25%	72%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	100 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	119	80,92	134,3272	0,97104	0,16184	31,80156	6,4736	0,32368	21,0392	80 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52		
Piña, cruda			C072	48	26,4	14,784	0,1584	0,0264	3,2736	4,224	0,132	0,792		
BEBIDA			Piña, cruda	C072	147	80,85	45,276	0,4851	0,08085	10,0254	12,936	0,40425	2,4255	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES.	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	200cm3
TOTAL MENÚ							847,8524	26,73948	26,91213	122,04548	65,3378	2,87617	1066,1183	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	26%	28%	30%	6%	24%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031					

MENÚ No. 18															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA GRILLÉ	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	100 gr	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
ALIMENTO PROTEICO		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6	120g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRIA O CALIENTE		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DULCE (lechuga, zanahoria y mango)	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65	80 gr
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
				Mango común, crudo	C051	53	26,5	20,935	0,159	0	4,5315	3,975	0,1325	1,06	
BEBIDA		GRUPO VI. AZUCARES.	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200cm3
AZÚCARES	Panela			K033	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	5,04	0,588	4,68		
TOTAL MENÚ							757,564	35,468	21,53565	99,05685	104,845	5,34645	1433,436		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500		
%ADECUACIÓN							26%	35%	22%	24%	10%	45%	96%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031					

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94	100 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	112,96	2,144	0,128	25,632	2,88	0,256	0,64	73 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	32	32	118,72	4,16	0,48	23,904	8	1,248	1,92	72 gr
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla y zanahoria)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	80 gr
			Cebolla cabezona, cruda	B027	43	40,85	16,34	0,5719	0,04085	3,14545	9,804	0,12255	1,634	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19,176	0,2856	0,0408	3,876	11,016	0,1632	14,28	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ							771,511	34,1401	25,3266	97,3828	202,241	5,3544	1488,63	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	34%	26%	24%	18%	45%	99%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARÍA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO (g)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	120g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63	63	222,39	4,221	0,252	50,463	5,67	0,504	1,26	140g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	8,0	8	7,12	0,168	0,008	1,512	0,96	0,064	0,48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256	80 gr
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	10,92	0,4914	0,0819	1,7472	12,012	0,1365	4,914	80 gr
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52	
			Tomate, crudo	B103	33	26,4	6,072	0,2376	0,0264	1,0824	2,376	0,132	1,584	
BEBIDA		JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	C065	86	60,2	24,08	0,301	0,0602	4,9364	14,448	0,1806	3,01	200cm3
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES.		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							803,3708	22,29504	21,35193	123,21277	98,2452	5,38075	1269,9596	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	22%	22%	30%	9%	46%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  Alimentos para Aprender  PAE										
LISTA DE INTERCAMBIOS										
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO CENA										
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria			OPERADOR						
DEPARTAMENTO	Nariño			MUNICIPIO		47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS				
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MENÚ No. 1										
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO <i>Preescolar</i>	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la pechuga de pollo. Porcionar en fajitas la pechuga de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla cabezona, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la pechuga de pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 5.Servir caliente.		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5			
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6			
		Aceite de soya	2	2	2	5	5			
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0			
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de beneficiarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Agregar 2 tazas de agua por una de arroz. En una olla colocar agua con la sal y calentar a fuego medio-alto. A continuación, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido. Posteriormente, lave y desinfecte la cebolla pique finamente y añada con aceite al arroz y terminar de cocinar a fuego muy bajo, durante unos 10-15 minutos. Servir caliente.		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5			
		Aceite de soya	2	2	2	5	5			
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0			
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa común	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y picar la papa en cuadritos, según el gramaje indicado para cada nivel de escolaridad. Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregue sal. Retirar del fuego cuando la papa este blada. Escurrir y servir.		
		Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0			
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la zanahoria. Pelar los alimentos. Picar finamente en cubos pequeños el tomate Y rallar la zanahoria y revolver los ingredientes Servir según gramaje por nivel de escolaridad.		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48			
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15			
AZUCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar	5	5	5	10	10	Para preparación.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS										
MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031		

MENU No. 2								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Posteriormente, sazonar con sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en una con cebolla, tomate y aceite. Agregar la carne al sofrito realizado y adicione un poco de agua, cocinar a fuego bajo hasta que la preparación esté biencocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de
		Tomate pulpa	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	FRÍJOL GUISADO	Fríjol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adicciono la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los frijoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal	1	1	1	1	1	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar segun el numero de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. lavar y desinfectar la zanahoria, proceda a pelar y rallar la misma. En una olla agregue agua, aceite y sal. posteriormente adicciono al arroz y la zanahoria Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados y la zahanahoria sea blanda. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano harton, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los platanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los platanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el platano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por grado y nivel de escolaridad, quitar la cascara. Servir.
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMÓN	Pepino cohombro, crudo	40	40	40	54	54	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, el pepino y limon . Pelar el tomate y el pepino. Cortar en cubos En un recipiente amplio agregar los vegetales y adicione el jugo del limon. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje correspondiente a
		Tomate, crudo	38	38	38	50	50	
		Limón, crudo	10	10	10	10	10	
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	120	120	12	120	120	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). lave los empaques de la panela. Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela (gramaje según grado y nivel de escolaridad). Lave los limones y dividalos. Una vez la panela se encuentre diluida exprima los limones y mezcle.
		Panela	7	7	7	12	12	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENU No. 3									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar . Lávelos y desinféctelos . Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo . Batir los huevos vigorosamente junto con la sal . Aparte, colocar un sartén a precalentarcon el aceite . Agregar los huevos al sartén , muévalos constantemente hasta que estén cocidos . Retirar del fuego . Servir según grado y nivel de escolaridad.	
		Aceite de soya	2	2	2	5	2		
		Sal	1	1	1	1	1		
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	2	2	2	5	6		
	CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	1	1	1	1	1	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad
			Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	
Cebolla cabezona			5	5	5	5	5		
Aceite de soya			2	2	2	5	6		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la papa. Cocinar a fuego medio- alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad . Servir	
		sal	1	1	1	1	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga	37	36	36	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, el tomate y zanahoria. Pelarel tomate y la zanahoria y Cortar en cubos. posteriormente pique la lechuga en tiras. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.	
		Tomate chonto	25	25	25	34	34		
		Zanahoria	24	24	24	31	31		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	120	121	121	120	121	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparacion. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar pelar, cortar y colocar el mango en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio	
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA	mba							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENU No. 4									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCIA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla y el empaque de la carne .	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad .	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	Sazonar la carne con sal , cebolla y tomate finamente picados . Precalentar un sartén	
		Aceite de soya	2	2	5	5	5	con aceite . Cuando este caliente , ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo.	
		Sal	1	1	1	1	1	Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el numero de usuarios a atender	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta	
		Sal	1	1	1	1	1	que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN CON HOGADO	Papa variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	60	60	60	80	80	la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Aceíte de soya	2	2	2	5	5	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie,	
		Sal	1	1	1	1	1	retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, PEPINO Y LIMÓN	Repollo blanco, crudo	29	29	29	39	39	dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso	
		Tomate, crudo	25	25	25	34	34	del agua. Lavar, desinfectar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un	
		Pepino cohombro, crudo	27	27	27	35	35	sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad	
		Limón, crudo	10	10	10	10	10	pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate, pepino y limón. Eliminar las hojas	
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	en tiras delgadas. Posteriormente pique los tomates. En un recipiente amplio	
AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación.	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 5								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla, zanahoria. Lavar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad. Sazonar el pollo con sal. En una sartén con aceite caliente , agregar la cebolla, zanahoria rallada , tomate pelado y cortado en cubos . Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo . Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado . Servir caliente.
		Tomate chonto	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREAL	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	4	5	6	
		Sal	1,0	1,0	1	1	1	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	5	5	5	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DULCE	Lechuga común, cruda	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los ingredientes. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	
		Piña, cruda	38	38	38	48	48	
		Piña, cruda	110	110	110	110	110	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frio.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

				MENÚ No. 8					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO EN TIRAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar la cebolla y el empaque del pollo. Retirar el pollo del empaque, cortar en tiras y sazonar con sal, pique finamente la cebolla. En un sartén amplio añada el aceite y cebolla, deje cocinar a fuego medio-bajo, posteriormente agregue el pollo y mezcle muy bien todos los ingredientes y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar finamente las zanahorias, cocine hasta que la verdura este blanda, retire el exceso de agua y reserve. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Agregue las zanahorias que reserve con anterioridad , mezcle con el arroz y tape nuevamente la preparación. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	12	15	15		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LIMÓN	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido para el nivel de escolaridad.	
		Pepino	40	40	40	54	54		
		Limón	10	10	10	10	10		
BEBIDAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.	
Leche de vaca, entera, en polvo		13	13	13	15	15			
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 9								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	Fraccionar en trozos de acuerdo a la cantidad establecida para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite.
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo.
		Sal	1	1	1	1	1	Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente.
CEREALES	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad.
		Pasta cabello de ángel	12	12	12	15	12	Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	En una olla agregue agua, arroz, los fideos, aceite, la cebolla finamente picada y sal.
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo.
		Sal	1	1	1	1	1	tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados.
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CCEREALES	PAPA CRIOLLA CON HOGADO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y retirarlas cuando estén cocidas.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y
		Tomate Pulpa	6	6	6	6	6	dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua.
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	Lavar, enjuagar y pelar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate.
		Sal	1	1	1	1	1	Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según nivel de escolaridad.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, la lechuga y zanahoria. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate, rayar la zanahoria.
		Tomate chonto	25	25	25	34	34	Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación.
		Zanahoria	24	24	24	31	31	Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio agregue las verduras y mezcle hasta que todos los alimentos se hayan integrado.
BEBIDAS	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	120	120	120	120	120	Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
AZÚCARES		Panela	7	7	7	12	12	Hervir el agua para potabilizarla (en caso de requerirse). Retire la panela del empaque y lave.
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							Posteriormente, en un recipiente añada el agua junto con la panela según el gramaje para cada grado y nivel de escolaridad.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL
								COLNUD 1031

MENU No. 10									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla, zanahoria . Lavar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad . Sazonar el pollo con sal . En una sartén con aceite caliente , agregar la cebolla, zanahoria rallada , tomate pelado y cortado en cubos . Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo . Retirar del sartén cuando el pollo este cocinado . Servir caliente.	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0		
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	6		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la papa. Fraccionar en bastones y retirar el centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la papa con suficiente agua. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua y dejar reposar por algunos minutos. En un sartén agregue el aceite a fuego bajo, una vez este caliente ponga a freír las papas. Una vez estén doradas de manera uniforme, retirar y escurrir el exceso de aceite. Servir caliente de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8		
		Sal	1	1	1	1	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo crudo	43	43	43	58	58	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y lechuga, pelar las verduras, corte en cubos pequeños la zanahoria y el repollo en tiras. En un recipiente mezcle la zanahoria y repollo, posteriormente sirva de acuerdo al gramaje establecido.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	36	36	36	48	48		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con la leche y licuar. Adicionar azúcar y mezclar	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
GRASAS	EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

				MENÚ No. 11				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria:	PESO BRUTO (g) Primaria:	PESO BRUTO (g) Secundaria:	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos por grado y nivel de escolaridad
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grado y nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Asi tambien, raye zanahoria dentro de la olla y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una
		Zanahoria	12	12	12	15	15	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara . Retirar la cascara . Cortar en tajadas . Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas . Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado . Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad
		Aceíte de soya	5	5	5	8	8	
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO CON LIMÓN	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, pepino y limón. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate, pepino. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar zumo de limón y servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad
		Pepino	40	40	40	54	54	
		Limón	10	10	10	10	10	
BEBIDA	NARANJADA	Naranja, cruda	100	100	100	100	100	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar las naranjas, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hastq que elendulzante se hata diluido. Servir frío
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031

				MENÚ No. 12					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adicione agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Indica la cantidad de ingredientes a utilizar segun el numero de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	PAPAS A LA FRANCESA	Papa variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Limpiar y lavar las papas comunes con cascara . Retirar la cascara . Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las papas . Retire del fuego cuando las papas se encuentren doradas por cada lado . Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DULCE	Lechuga	37	37	37	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga, zanahoria y mango. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria, retirar hojas que no se encuentren en buen estado de la lechuga, picar en cubos el mango. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.	
		Zanahoria	24	24	24	32	32		
		Mango	40	40	40	52	52		
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparacion. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar	
Leche de vaca, entera, en polvo		13	13	13	15	15			
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 13									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar . Lávelos y desinféctelos . Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo . Batir los huevos vigorosamente junto con la sal , lavar, enjuagar y picar finamente el perezil y agregar a la mezcla . Aparte, colocar un sartén a precalentar . Agregar la mezcla y muévela constantemente hasta que se forme el omelet . Retirar del fuego . Servir en porciones por grado y nivel de escolaridad .	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una minima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar segun el numero de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
			1	1	1	1	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS DE	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	89	89	89	119	119	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8		
		Sal	1	1	1	1	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate chonto	38	38	38	50	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y zanahoria. Pelar y picar en cubos el tomate de carne, rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.	
		Zanahoria	36	36	36	48	48		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 14								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar la porción adecuada de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	Sazonar la carne con tomate, cebolla lavados, desinfectados y picados finamente y
		Cebolla cabeza	5	5	5	5	5	añadiendo sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a
		Naranja, cruda	34	34	34	34	34	freír a fuego medio-bajo. Seguidamente se añade el zumo exprimido de las
		Panela	7	7	7	12	12	naranjas con panela desinfectados y lavados previamente, de tal manera que la
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	carne quede cubierta de la salsa a fuego bajo, por ultimo servir caliente.
		Sal	1	1	1	1	1	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas
		Cebolla cabeza	5	5	5	5	5	y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape
		Sal	1	1	1	1	1	la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	BASTONES DE PAPA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades
		Aceite de soya	5	5	5	8	8	establecidas para el nivel de escolaridad
		Sal	1	1	1	1	1	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y PEPINO	Repollo blanco, crudo	29	29	29	39	38	Retire la cascara y corete en bastones . En un sartén, precalentar el aceite a fuego
		Tomate, crudo	26	26	26	34	34	medio bajo . Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera
		Pepino Cohombro, crudo	27	27	27	35	34	uniforme . Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña cruda	110	110	110	110	110	exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate y pepino. Pelar los alimentos.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LOPEZ					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 1031

				MENÚ No. 15					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla y el empaque del pollo . Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida por grado y nivel de escolaridad .	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	Sazonar el pollo con sal , cebolla y tomate finamente picados . Precalentar un sartén con aceite . Cuando este caliente , ponga a freír los trozos de carne a fuego medio - bajo . Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados . Servir caliente	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	5	5	5	8	8		
		Sal	1	1	1	1	1		
	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	5	8	17	25	40	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presion ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con tomate y cebolla caabezona y adiccione la sal. posteriormente aguegar al recipiente donde estan los frijoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
CEREALES	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	medida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15		
		Aceite de soya	2	2	2	5	6		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan al grado y nivel de escolaridad.	
		Sal	1	1	1	1	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria	71	71	71	95	95	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria , cebolla cabezona y tomate . Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio . Una vez hiervan y la zanahoria se encuentren blandas . Retirar el agua y escurrir . Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y el tomate y picar finamente . En un sartén adicionar el aceite , la cebolla finamente picada y el tomate dejar cocinar hasta conseguir un sofrito . Mezclar las verduras cocidas con el sofrito y una cantidad pequeña de agua . Dejar reservar a fuego lento . Servir según gramaje por grado y nivel de escolaridad.	
		Tomate chonto	6	6	6	6	6		
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Medicamento del buen estado de los alimentos antes de iniciar la preparación.	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grado y nivel de escolaridad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates de arbol, retirar la cascara, picar en trozos pequeños, añadir a la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 16								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla y el empaque de la carne .
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad .
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	Sazonar la carne con sal , cebolla y tomate finamente picados . Precalentar un sartén con aceite . Cuando este caliente , ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo.
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Sal	1	1	1	1	1	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de
		Sal	1	1	1	11	1	arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PURE DE PAPA	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	establecidas para el nivel de escolaridad
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie.
		Sal	1	1	1	1	1	Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN	Tomate chonto	26	26	26	34	34	dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar
		Pepino cocohombro	27	27	27	35	35	por algunos minutos. Agregar sal y machaque hasta obtener una consistencia de
		Cebolla cabezona	22	22	22	29	29	puré, servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a grado y nivel de
		Limón	10	10	19	10	10	escolaridad.
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	70	70	70	70	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación.
AZÚCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad
LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	necesaria según grado y nivel de escolaridad. Retirar del fuego. dejar enfriar.
GRASAS								Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 17									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. Porcionar en fajitas la carne de pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla cabezona tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione el pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido, retirar y desmechar. Servir caliente.	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Tomate crudo	6	6	6	6	6		
		Aceite de soya	2	2	5	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
CEREALES	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, los fideos aceite,la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas	
		Pasta cabello de angel	12	12	12	15	15		
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5		
		Aceite de soya	2	2	2	5	5		
		Sal	1	1	1	1	1		
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	MONEDAS DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón verde, crudo	89	89	89	119	119	Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad	
		Aceite de soya	5	5	5	8	8		
		Sal	1	1	1	1	1		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, zanahoria y piña. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas por grado y nivel de escolaridad.	
		Zanahoria	24	24	24	32	32		
		Piña	38	38	38	48	48		
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña cruda	110	110	110	110	147	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña y retirar la cascara, cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. servir frío	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10		
GRASAS									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA GRILLE	Cerdo, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate , cebolla y el empaque de la carne .
		Tomate crudo	6	6	6	6	6	Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el nivel de escolaridad .
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	Sazonar la carne con sal , cebolla y tomate finamente picados . Precalentar un sartén
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	con aceite . Cuando este caliente , ponga los trozos de carne a fuego medio -bajo.
		Sal	1	1	1	1	1	Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
	FRIJOL ROJO GUISADO	Fríjol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	En una olla presion ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. Lavar,
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	enjuagar y picar finamente el tomate y la cebolla cabezona . Realizar un sofrito con
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	tomate y cebolla caabezona y adicione la sal. posteriormente aguegar al
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	recipiente donde estan los frijoles, mezcle todos los ingedientes. Deje cocinar
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	hasta que estén blandos. Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	escolaridad.
		Aceite de soya	2	2	2	5	6	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender
		Sal	1	1	1	1	1	por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas
								y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COCIDA	dad harinosa, pastusa, con cásc	60	60	60	80	80	que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape
		Sal	1	1	1	1	1	la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DULCE (Lechuga, Zanahoria y Mango)	Lechuga común, cruda	38	38	38	50	50	arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	32	32	establecidas para el nivel de escolaridad.
		Mango común, crudo	40	40	40	53	53	Limpiar, pelar y lavar la papa. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra la
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	120	120	120	120	120	papa. Cocinar a fuego medio- alto hasta que la papa este blanda. Sacar, retirar el
AZÚCARES		Panela	7	7	7	12	12	exceso de agua, dejar reposar. Trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada
GRASAS								nivel de escolaridad. Servir.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

MENÚ No. 19								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	50	55	63	78	94	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de res. Porcionar segun el grado y nivel de escolaridad. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne de res y adiccione agua, cocinar hasta que se encuentre blanda y completamente cocido. Servir caliente.
		zanahoria	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	13	19	23	30	32	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar segun el numero de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	13	18	23	30	32	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN							
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (papa cocinada, cebolla cabezona y zanahoria)	papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	60	80	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas.Mientras las papas se cocinan; lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria y cebolla. pique en cubos la zanahoria y cebolla y agrague a la olla donde se esta llevando a cabo el proceso de cocción. Escurrir las papas y verduras, dejarlas reposar por algunos minutos. pique las papas en cubos y mezcle con la zanahoria y la cebolla Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada nivel de escolaridad.
		cebolla	32	32	32	43	43	
		Zanahoria	36	36	36	48	48	
		Sal	1	1	1	1	1	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba. porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA	<i>mpa</i>							MATRÍCULA PROFESIONAL COLNUD 1031

MENÚ No. 20								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Primaria	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	55	55	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar . Lávelos y desinfectelos . Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal . Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate . Aparte, colocar un sartén a precalentar . Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén , muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales de acuerdo al nivel de
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	5	8	17	25	40	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6	6	6	6	En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes y agregue una mínima cantidad de agua. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.
		Tomate, crudo	6	6	6	6	6	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. En una olla, se colocan a cocinar, hasta que se encuentren cocinadas. Una vez las papas se encuentren listas, se pican en cubos y se adiciona en compañía del arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	24	35	45	57	63	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, tomate y zanahoria. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Retire la cascara del tomate y zanahoria. Picar el tomate en cubos y rallar la zanahoria. En un recipiente amplio agregue las verduras, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el nivel de escolaridad.
		papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	
		Cebolla cabezona	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	5	5	
		Sal	1	1	1	1	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	84	84	84	112	112	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear. Servir caliente de acuerdo al nivel de escolaridad.
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo	29	29	29	39	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la papaya, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que elendulzante se haya diluido. Servir frio
		Tomate chonto	25	25	25	33	33	
		Zanahoria	24	24	24	32	32	
BEBIDA	JUGO DE PAPAYA EN AGUA	Papaya, madura, cruda	86	86	86	86	86	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	10	10	
GRASAS								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA	<i>mpa</i>							MATRÍCULA PROFESIONAL COLNUD 1031



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO ALMUERZO/PREPARADA EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Came de res					
	Came de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
FRUTA	Papaya, piña. Granadilla, sandía, melon, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031	