



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

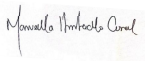


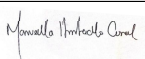
PAE

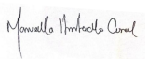
COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

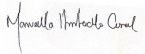
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIOS	NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		
	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		X		
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON
ALIMENTOS PROTEICOS	TAPAO DE CARNE DE RES	PESCADO SUDADO	HUEVO PERICO	POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA
	LENTEJA GUISADA		FRIJOL GUISADO		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO
TUBERCULO	PLATANO (EN EL TAPADO)	YUCA Y PLATANO (DEL SUDADO)	PLATANO MADURO (DEL FRIJOL)	PAPA (DEL SUDADO)	PAPA Y PLATANO SUDADOS
FRUTA	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida
VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR
ALIMENTOS PROTEICOS	SANCOCHO DE POLLO	PESCADO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	POLLO SUDADO	HUEVO PERICO
				LENTEJA GUISADA	FRIJOL GUISADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULO	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	PLATANO (DEL SUDADO)	PLATANO MADURO CON QUESO	PAPA(DEL SUDADO)	YUCA SUDADA
FRUTA	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida
VERDURA	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL
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 CON LIMON	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON , FRIA	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR
ALIMENTOS PROTEICOS	TAPADO DE CARNE DE RES	POLLO SUDADO	HUEVO REVUELTO	SANCOCHO DE POLLO	PESCADO FRITO
			FRIJOL GUISADO		LENTEJA GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULO	MADURO CON QUESO	YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	PLATANO MADURO CON QUESO	PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	PLATANO SANCOCHADO
FRUTA	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Incluida en la bebida
VERDURA	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL
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 EN LECHE	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MARACUYA
ALIMENTOS PROTEICOS	CARNE DE CERDO SUDADA	POLLO SUDADO	TAPADO DE CARNE DE RES	PESCADO SUDADO	HUEVO PERICO
		FRIJOL GUISADO			LENTEJA GUISADA CON QUESO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO CON PAPA
TUBERCULO	YUCA COCINADA	PAPA(DEL SUDADO)	PLATANO MADURO CON QUESO	Platano cocinado	Incluida en el cereal acompañante
FRUTA	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida
VERDURA	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MANUELLA HURTADO CORAL				
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

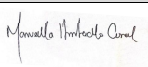
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  Alimentos para Aprender  PAE														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X						
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCIÓN			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69.5	10.9	2.85	0	3	1.35	25.5	38g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19.35	1.155	0.045	3.05	2.55	0.36	1.35	15g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PLATANO (EN EL TAPADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	90	61.2	101.592	0.7344	0.1224	24.0516	4.896	0.2448	15.912	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2.1	0.075	0.015	0.345	2.7	0.045	0.3	50g
			Tomate, crudo	B103	22	17.6	4.048	0.1584	0.0176	0.7216	1.584	0.088	1.056	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							389.101	15.2402	9.3009	59.174	39.797	2.9631	640.63	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	33%	21%	33%	6%	53%	57%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

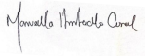
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	60	60	60	10.68	1.92	0	9	0.24	33.6	60g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	62g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	24.65	11.5855	0.17255	0.02465	2.34175	6.6555	0.0986	8.6275	50g
			Repollo blanco, crudo	B099	36	25.2	10.08	0.4536	0.0756	1.6128	11.088	0.126	4.536	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	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							455.0737	18.43329	12.20774	66.24931	169.4156	1.60223	498.5957	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							35%	41%	28%	36%	24%	29%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436					

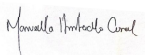
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50.4	75.096	6.3504	5.4432	0.1512	26.712	0.8568	70.056	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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18.55	1.07	0.06	2.935	6.25	0.355	0.75	15g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							394.9714	11.00972	12.00319	58.61391	76.4506	2.91705	668.9928	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	24%	28%	32%	11%	52%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

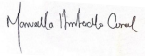
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	50g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	10.6	0.28	0.02	2.06	3.2	0.16	14.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	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							431.713	18.09625	12.41445	59.0137	165.5665	1.8349	692.8215	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	40%	29%	32%	24%	33%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

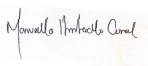
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26	37g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	67g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
		PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	62g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			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	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	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	30	30	26.7	0.63	0.03	5.67	3.6	0.24	1.8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	50g
			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: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	
TOTAL MENÚ							374.0112	15.89674	11.89129	49.49621	99.0356	1.73093	725.2122	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							29%	35%	27%	27%	14%	31%	64%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

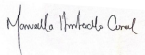
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	45g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	62g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	30	20.4	33.864	0.2448	0.0408	8.0172	1.632	0.0816	5.304	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2.1	0.075	0.015	0.345	2.7	0.045	0.3	50g
			Tomate, crudo	B103	22	17.6	4.048	0.1584	0.0176	0.7216	1.584	0.088	1.056	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	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							449.701	17.99515	12.7992	64.39749	160.4569	2.30427	686.6031	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							35%	40%	30%	35%	23%	41%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

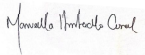
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	60	60	60	10.68	1.92	0	9	0.24	33.6	60g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	90	61.2	101.592	0.7344	0.1224	24.0516	4.896	0.2448	15.912	62g
		VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002	0.08008
Tomate, crudo	B103				25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
Cebolla cabezona, cruda	B027				11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
Limón, crudo	C044				8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015				0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR			NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502
Azúcar blanco, granulado		K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0			
TOTAL MENÚ							411.7888	14.59352	11.46456	60.77925	50.0105	1.95208	639.0432	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							32%	32%	26%	33%	7%	35%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

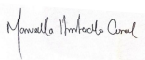
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26	37g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	72g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	
TOTAL MENÚ							358.9944	15.45122	9.92489	50.41941	93.2836	1.65255	523.7728	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							28%	34%	23%	28%	13%	30%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

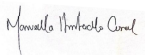
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	50g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19.35	1.155	0.045	3.05	2.55	0.36	1.35	15g
			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	8	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	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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	50g
			Repollo blanco, crudo	B099	20	14	5.6	0.252	0.042	0.896	6.16	0.07	2.52	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14	11.9	5.593	0.0833	0.0119	1.1305	3.213	0.0476	4.165	
			Piña, cruda	C072	22	12.1	6.776	0.0726	0.0121	1.5004	1.936	0.0605	0.363	
			Límón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							433.414	16.18335	13.44075	58.25295	49.515	2.242	635.4195	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	36%	31%	32%	7%	40%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

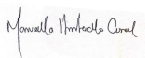
MENÚ No. 10																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50.4	75.096	6.3504	5.4432	0.1512	26.712	0.8568	70.056	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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304			
			Sal	L015	0.5	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			
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18.55	1.07	0.06	2.935	6.25	0.355	0.75	15g		
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304			
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48			
			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			
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62.4	99.216	0.5616	0.1872	23.3376	9.984	0.1872	8.736	62g		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304			
			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 REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	50g
					Cebolla cabezona, cruda	B027	26	24.7	9.88	0.3458	0.0247	1.9019	5.928	0.0741	0.988	
Limón, crudo	C044				8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16			
Sal	L015				0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905			
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc		
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0				
TOTAL MENÚ							442.999	11.3579	13.9534	64.8222	72.331	2.4338	1072.344			
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133			
% ADECUACIÓN							34%	25%	32%	36%	10%	43%	95%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436						

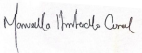
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69.5	10.9	2.85	0	3	1.35	25.5	38g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	72g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2.1	0.075	0.015	0.345	2.7	0.045	0.3	50g
			Tomate, crudo	B103	22	17.6	4.048	0.1584	0.0176	0.7216	1.584	0.088	1.056	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							355.4524	15.59662	9.78984	49.59766	89.1756	2.6407	716.9678	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	34%	23%	27%	13%	47%	63%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

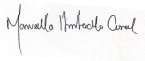
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	50g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	62g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	45	24.75	4.455	0.198	0.02475	0.6435	5.1975	0.22275	1.485	50g
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	29	24.65	11.5855	0.17255	0.02465	2.34175	6.6555	0.0986	8.6275		
Limón, crudo			C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
		ENDULZADO CON AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							405.2477	14.19874	11.49669	58.55116	38.7116	1.65203	445.7592	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	31%	27%	32%	6%	30%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50.4	75.096	6.3504	5.4432	0.1512	26.712	0.8568	70.056	50g
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18.55	1.07	0.06	2.935	6.25	0.355	0.75	15g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	72g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	10.6	0.28	0.02	2.06	3.2	0.16	14.2	50g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							436.6734	13.28432	14.41659	61.21871	119.4926	2.62155	968.2578	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							34%	29%	33%	34%	17%	47%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

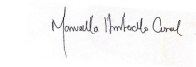
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	45g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	62g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	30	20.4	33.864	0.2448	0.0408	8.0172	1.632	0.0816	5.304	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	88	61.6	62.216	0.924	0.0616	13.7368	4.928	0.5544	1.848	62g
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							430.024	14.54895	11.51445	65.04075	33.935	2.0332	439.5755	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	32%	27%	36%	5%	36%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

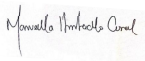
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	75	50.25	46.23	9.246	1.005	0	27.6375	0.603	34.6725	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19.35	1.155	0.045	3.05	2.55	0.36	1.35	15g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	62g
			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	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	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	90	61.2	101.592	0.7344	0.1224	24.0516	4.896	0.2448	15.912	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002	0.08008	1.2012	50g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							485.7408	14.35372	16.18981	66.80595	62.2505	1.97073	1030.6477	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							37%	32%	37%	37%	9%	35%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

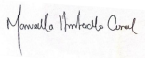
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26	37g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62.4	99.216	0.5616	0.1872	23.3376	9.984	0.1872	8.736	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	50g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2.1	0.075	0.015	0.345	2.7	0.045	0.3	
			Tomate, crudo	B103	22	17.6	4.048	0.1584	0.0176	0.7216	1.584	0.088	1.056	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	200cc
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
	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							458.747	17.9976	13.26705	65.4301	161.6865	1.68495	868.855	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							35%	40%	31%	36%	23%	30%	77%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	50g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304		
			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		
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242		
				Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18.55	1.07	0.06	2.935	6.25	0.355	0.75	15g	
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304		
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			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		
			PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	50g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418		
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc	
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0		
TOTAL MENÚ							381.384	15.98255	11.09395	51.2082	48.0995	2.1671	632.3785		
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133		
% ADECUACIÓN							29%	35%	26%	28%	7%	39%	56%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436					

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69.5	10.9	2.85	0	3	1.35	25.5	38g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	72g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	10.6	0.28	0.02	2.06	3.2	0.16	14.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

TOTAL MENÚ						391.6334	16.01792	12.18414	52.35161	90.1661	2.7844	732.1548
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN						30%	35%	28%	29%	13%	50%	65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436			

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							PORCION SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	60	60	60	10.68	1.92	0	9	0.24	33.6	60g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304		
			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		
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242		
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			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		
	VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	90	61.2	101.592	0.7344	0.1224	24.0516	4.896	0.2448	15.912	62g
			ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002	0.08008	1.2012	50g
				Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
				Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
				Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR		JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0		
TOTAL MENÚ							410.3738	14.32112	8.87531	65.50615	39.53	1.35513	639.6002		
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133		
% ADECUACIÓN							32%	31%	20%	36%	6%	24%	56%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436					

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)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50.4	75.096	6.3504	5.4432	0.1512	26.712	0.8568	70.056	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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19.35	1.155	0.045	3.05	2.55	0.36	1.35	25g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS 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	116g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							408.579	13.8802	14.59095	53.41379	121.2854	3.32497	766.6776	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	31%	34%	29%	17%	59%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436					



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

X

RAIZAL

ROM

SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MODALIDAD DE ATENCION

PREPARADO EN SITIO

TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

NIVEL

PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA

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)

PORCION SERVIDA

ALIMENTO PROTEICO

GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

TAPAO DE CARNE DE RES

Res, carne magra, cruda

F099

55

55

76.45

11.99

3.135

0

3.3

1.485

28.05

40g

Cebolla junca, tallos, cruda

B029

8

3.2

1.184

0.0384

0.0032

0.2176

1.824

0.016

0.48

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

Cilantro, crudo

B035

3

2.7

1.188

0.0621

0.0162

0.1593

2.214

0.0486

1.242

Sal

L015

0.5

0.5

0

0

0

0

0.12

0.0015

193.905

LENTEJA GUISADA

Lenteja común, cruda

T026

8

8

30.96

1.848

0.072

4.88

4.08

0.576

2.16

24g

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

8

7.6

3.04

0.1064

0.0076

0.5852

1.824

0.0228

0.304

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

GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

ARROZ BLANCO COCIDO

Arroz blanco, pulido, crudo

A010

34

34

120.02

2.278

0.136

27.234

3.06

0.272

0.68

80g

Cebolla junca, tallos, cruda

B029

8

3.2

1.184

0.0384

0.0032

0.2176

1.824

0.016

0.48

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

PLATANO (EN EL TAPADO)

Plátano hartón, verde, crudo

B092

103

70.04

116.2664

0.84048

0.14008

27.52572

5.6032

0.28016

18.2104

70g

VERDURA FRIA O CALIENTE

GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS

ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN

Pepino Cohombro, crudo

B077

27

20.25

2.835

0.10125

0.02025

0.46575

3.645

0.06075

0.405

60g

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

Limón, crudo

C044

8

4

1.76

0.012

0.012

0.372

0.76

0.02

0.16

BEBIDA

GRUPO VI: AZUCAR

AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA

Panela

K033

8

8

29.12

0.048

0.008

7.216

3.36

0.392

3.12

200cc

Limón, crudo

C044

50

25

11

0.075

0.075

2.325

4.75

0.125

1

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

467.8004

17.88293

9.68363

74.83427

46.1532

3.56881

648.7074

1629

57

54.3

228.1

800

6.2

1200

29%

31%

18%

33%

6%

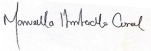
58%

54%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MANUELLA HURTADO CORAL

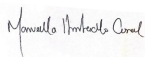
FIRMA

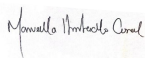


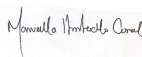
MATRÍCULA PROFESIONAL

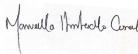
COLNUD.0436

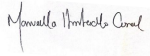
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	67	67	67	11.926	2.144	0	10.05	0.268	37.52	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	52	35.36	58.6976	0.42432	0.07072	13.89648	2.8288	0.14144	9.1936	70g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	44	35.2	55.968	0.3168	0.1056	13.1648	5.632	0.1056	4.928	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	60g
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							527.6051	20.58887	12.51922	81.27573	176.2298	1.79569	507.5811	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	36%	23%	36%	22%	29%	42%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

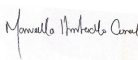
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	89	80.1	119.349	10.0926	8.6508	0.2403	42.453	1.3617	111.339	80g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29.68	1.712	0.096	4.696	10	0.568	1.2	24g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	70g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							507.5498	16.22994	15.31253	73.54107	98.8882	3.80095	713.3156	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	28%	28%	32%	12%	61%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

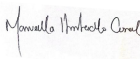
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	54g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	70	70	62.3	1.47	0.07	13.23	8.4	0.56	4.2	70g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
	GRUPO VI: AZUCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
	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							496.513	20.0417	12.90215	71.88325	170.323	2.08825	701.744	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	35%	24%	32%	21%	34%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

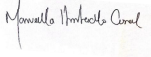
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCION SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	45g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	92g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
		PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	52	35.36	58.6976	0.42432	0.07072	13.89648	2.8288	0.14144	9.1936	70g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	35	35	31.15	0.735	0.035	6.615	4.2	0.28	2.1	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	60g
			Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	
TOTAL MENÚ							453.5926	19.31792	13.06907	63.10043	117.0398	2.10309	753.8796	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	34%	24%	28%	15%	34%	63%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

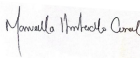
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCION SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	70g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	30	20.4	33.864	0.2448	0.0408	8.0172	1.632	0.0816	5.304	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20.25	2.835	0.10125	0.02025	0.46575	3.645	0.06075	0.405	60g
			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	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							503.545	19.69935	13.27805	74.94029	163.9474	2.46017	691.1716	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	35%	24%	33%	20%	40%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

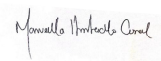
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	67	67	67	11.926	2.144	0	10.05	0.268	37.52	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70.04	116.2664	0.84048	0.14008	27.52572	5.6032	0.28016	18.2104	70g
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002
Tomate, crudo	B103	38				30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
Cebolla cabezona, cruda	B027	11				10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR			Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							479.0952	16.7092	11.75664	74.67577	53.6037	2.14944	646.0856	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							29%	29%	22%	33%	7%	35%	54%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436			

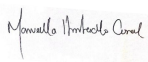
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	45g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	82g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	
TOTAL MENÚ							435.5498	18.78924	11.10263	63.34047	110.4902	2.00255	551.0426	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	33%	20%	28%	14%	32%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

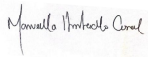
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	54g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	24g
			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	8	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	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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	70	70	62.3	1.47	0.07	13.23	8.4	0.56	4.2	70g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	19	15.2	3.496	0.1368	0.0152	0.6232	1.368	0.076	0.912	60g
			Repollo blanco, crudo	B099	22	15.4	6.16	0.2772	0.0462	0.9856	6.776	0.077	2.772	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15.3	7.191	0.1071	0.0153	1.4535	4.131	0.0612	5.355	
			Piña, cruda	C072	28	15.4	8.624	0.0924	0.0154	1.9096	2.464	0.077	0.462	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
		BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZÚCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325
Azúcar blanco, granulado	K003				8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							509.625	18.8165	13.95965	72.9266	56.0065	2.70565	641.692	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	33%	26%	32%	7%	44%	53%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

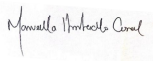
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	89	80.1	119.349	10.0926	8.6508	0.2403	42.453	1.3617	111.339	80g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29.68	1.712	0.096	4.696	10	0.568	1.2	24g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70.4	111.936	0.6336	0.2112	26.3296	11.264	0.2112	9.856	70g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38	30.4	16.112	0.4256	0.0304	3.1312	4.864	0.2432	21.584	60g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							559.59	16.6423	17.2723	80.676	96.266	3.3196	1119.601	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							34%	29%	32%	35%	12%	54%	93%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

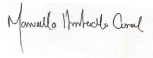
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	28.05	40g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceíte de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceíte 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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	82g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20.25	2.835	0.10125	0.02025	0.46575	3.645	0.06075	0.405	60g
			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	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							424.3418	17.87739	10.65373	62.35957	105.2522	3.04265	740.9536	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							26%	31%	20%	27%	13%	49%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

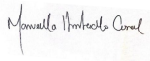
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	54g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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		
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	44	35.2	55.968	0.3168	0.1056	13.1648	5.632	0.1056	4.928	70g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	52	35.36	58.6976	0.42432	0.07072	13.89648	2.8288	0.14144	9.1936	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	55	30.25	5.445	0.242	0.03025	0.7865	6.3525	0.27225	1.815	60g
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125		
Limón, crudo			C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16		
BEBIDA		GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0
	Azúcar blanco, granulado		K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ							477.5281	16.02667	12.00277	73.41163	43.9863	1.87504	453.2021	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							29%	28%	22%	32%	5%	30%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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)		
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	89	80.1	119.349	10.0926	8.6508	0.2403	42.453	1.3617	111.339	80g	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29.68	1.712	0.096	4.696	10	0.568	1.2	24g	
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304		
			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	0.12	0.0015	193.905			
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			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			
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	82g	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	60g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925		
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16		
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905			
		JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ							556.7118	18.87854	18.23593	76.44947	153.9862	3.52785	1034.4006		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200		
% ADECUACIÓN							34%	33%	34%	34%	19%	57%	86%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

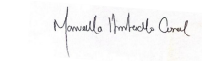
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	70g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	30	20.4	33.864	0.2448	0.0408	8.0172	1.632	0.0816	5.304	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65.1	65.751	0.9765	0.0651	14.5173	5.208	0.5859	1.953	65g
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							483.858	16.246	11.98775	75.6399	36.4665	2.27525	443.59	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	29%	22%	33%	5%	37%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

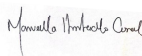
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	120	80.4	73.968	14.7936	1.608	0	44.22	0.9648	55.476	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	24g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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		
		PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70.04	116.2664	0.84048	0.14008	27.52572	5.6032	0.28016	18.2104	
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	
Tomate, crudo	B103	38				30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
Cebolla cabezona, cruda	B027	11				10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ							585.3952	21.464	16.88789	82.53247	82.9062	2.71789	1055.3836	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							36%	38%	31%	36%	10%	44%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

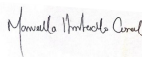
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	45g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70.4	111.936	0.6336	0.2112	26.3296	11.264	0.2112	9.856	70g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20.25	2.835	0.10125	0.02025	0.46575	3.645	0.06075
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	
Limón, crudo	C044				8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015				0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZÚCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							531.592	20.95125	13.9421	78.98025	167.6455	1.9123	876.814	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							33%	37%	26%	35%	21%	31%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

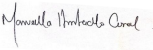
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	54g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29.68	1.712	0.096	4.696	10	0.568	1.2	24g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	70	70	62.3	1.47	0.07	13.23	8.4	0.56	4.2	70g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ							455.874	18.546	11.61765	65.54115	56.27	2.61905	638.631	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	33%	21%	29%	7%	42%	53%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

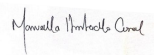
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	28.05	40g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	82g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

TOTAL MENÚ						462.5788	18.32994	13.04688	65.55027	106.3087	3.2038	759.8946
RECOMENDACIÓN						1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN						28%	32%	24%	29%	13%	52%	63%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436			

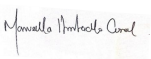
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	67	67	67	11.926	2.144	0	10.05	0.268	37.52	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70.04	116.2664	0.84048	0.14008	27.52572	5.6032	0.28016	18.2104	70g
		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002	0.08008	1.2012	60g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ								477.6802	16.4368	9.16739	79.40267	43.1232	1.55249	646.6426
RECOMENDACIÓN								1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN								29%	29%	17%	35%	5%	25%	54%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

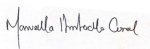
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	89	80.1	119.349	10.0926	8.6508	0.2403	42.453	1.3617	111.339	80g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0		
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	36g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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		
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREA	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	150
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	70	70	62.3	1.47	0.07	13.23	8.4	0.56	4.2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							526.103	19.6243	18.39545	67.90619	154.1854	4.26027	830.3436	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	34%	34%	30%	19%	69%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

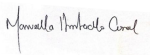
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  															
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL															
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X							
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO					
NIVEL			CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	46g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6		
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242		
		LENTEJA GUISADA	Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	50g	
			Lenteja común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975		
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418		
GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	95g	
			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		
		PLATANO (EN EL TAPADO)	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	95g	
Plátano hartón, verde, crudo	B092		125	85	141.1	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	29	21.75	3.045	0.10875	0.02175	0.50025	3.915	0.06525	0.435	65g	
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735		
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc	
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1		
TOTAL MENÚ							587.017	21.94895	12.1314	93.8196	56.995	4.5611	660.434		
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	279.2	1100		8.7	1500		
% ADECUACIÓN							29%	31%	18%	34%	5%	52%	44%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436					

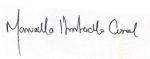
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	84	84	84	14.952	2.688	0	12.6	0.336	47.04	84g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	62	42.16	69.9856	0.50592	0.08432	16.56888	3.3728	0.16864	10.9616	95g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	54	43.2	68.688	0.3888	0.1296	16.1568	6.912	0.1296	6.048	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	38	32.3	15.181	0.2261	0.0323	3.0685	8.721	0.1292	11.305	65g
			Repollo blanco, crudo	B099	47	32.9	13.16	0.5922	0.0987	2.1056	14.476	0.1645	5.922	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							609.6676	24.42812	14.14887	94.04708	183.9883	2.02479	521.8136	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	35%	21%	34%	17%	23%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

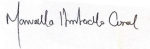
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	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	90g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63.07	3.638	0.204	9.979	21.25	1.207	2.55	50g
			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	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21.85	8.74	0.3059	0.02185	1.68245	5.244	0.06555	0.874	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	

TOTAL MENÚ						620.5652	20.37736	17.57292	91.30508	121.2508	4.8203	730.1974
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN						31%	29%	26%	33%	11%	55%	49%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

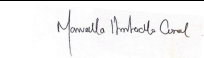
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	90	90	80.1	1.89	0.09	17.01	10.8	0.72	5.4	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15.2	6.08	0.2128	0.0152	1.1704	3.648	0.0456	0.608	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							559.8764	21.70673	14.22148	82.77169	176.0899	2.37173	705.4397	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	21%	30%	16%	27%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

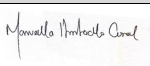
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14.98	4.2	0.14	11.9	0.56	36.4	53g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	125g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
		PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	62	42.16	69.9856	0.50592	0.08432	16.56888	3.3728	0.16864	10.9616	95g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	43	43	38.27	0.903	0.043	8.127	5.16	0.344	2.58	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21.85	8.74	0.3059	0.02185	1.68245	5.244	0.06555	0.874	65g
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	
TOTAL MENÚ							583.0346	25.62442	19.32912	74.81388	230.2178	2.46744	929.6476	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	37%	29%	27%	21%	28%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

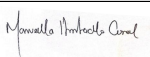
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	55g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	30	30	26.7	0.63	0.03	5.67	3.6	0.24	1.8	95g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	38	30.4	48.336	0.2736	0.0912	11.3696	4.864	0.0912	4.256	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	29	21.75	3.045	0.10875	0.02175	0.50025	3.915	0.06525	0.435	65g
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	202	64.64	38.784	0.9696	0.3232	8.01536	5.8176	1.09888	3.8784	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							576.9686	21.30052	14.63097	88.37156	169.6121	2.78764	697.7463	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	31%	22%	32%	15%	32%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

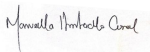
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	84	84	84	14.952	2.688	0	12.6	0.336	47.04	84g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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		
		PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	125	85	141.1	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	65g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11.4	4.56	0.1596	0.0114	0.8778	2.736	0.0342	0.456	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							565.558	20.5687	13.77825	87.6217	59.3505	2.37815	660.146	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	21%	31%	5%	27%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

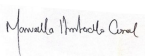
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14.98	4.2	0.14	11.9	0.56	36.4	53g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	115g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	
TOTAL MENÚ							562.2562	24.82956	17.35967	74.64383	220.0438	2.31815	725.7394	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	36%	26%	27%	20%	27%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

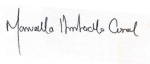
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	90	90	80.1	1.89	0.09	17.01	10.8	0.72	5.4	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	20	16	3.68	0.144	0.016	0.656	1.44	0.08	0.96	65g
			Repollo blanco, crudo	B099	23	16.1	6.44	0.2898	0.0483	1.0304	7.084	0.0805	2.898	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	19	16.15	7.5905	0.11305	0.01615	1.53425	4.3605	0.0646	5.6525	
			Piña, cruda	C072	29	15.95	8.932	0.0957	0.01595	1.9778	2.552	0.07975	0.4785	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							618.8999	22.59158	16.36658	89.71949	67.2109	3.66268	649.3957	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	32%	25%	32%	6%	42%	43%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	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	90g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63.07	3.638	0.204	9.979	21.25	1.207	2.55	50g
			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	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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				
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	106	84.8	134.832	0.7632	0.2544	31.7152	13.568	0.2544	11.872	95g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	41	32.8	17.384	0.4592	0.0328	3.3784	5.248	0.2624	23.288	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	34	32.3	12.92	0.4522	0.0323	2.4871	7.752	0.0969	1.292	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							677.041	20.7677	19.5504	99.532	120.689	4.3474	1140.858	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							34%	30%	29%	36%	11%	50%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	46g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	115g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	29	21.75	3.045	0.10875	0.02175	0.50025	3.915	0.06525	0.435	65g
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							545.5592	22.90871	16.60137	73.93733	214.3508	3.43655	913.7694	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	33%	25%	26%	19%	40%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

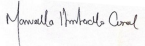
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	54	43.2	68.688	0.3888	0.1296	16.1568	6.912	0.1296	6.048	95g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	62	42.16	69.9856	0.50592	0.08432	16.56888	3.3728	0.16864	10.9616	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	60	33	5.94	0.264	0.033	0.858	6.93	0.297	1.98	65g
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	38	32.3	15.181	0.2261	0.0323	3.0685	8.721	0.1292	11.305		
Limón, crudo			C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							546.597	17.38905	13.33945	86.07807	48.8472	2.06642	459.3333	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	25%	20%	31%	4%	24%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

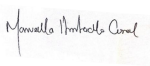
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	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	90g
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63.07	3.638	0.204	9.979	21.25	1.207	2.55	50g
			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	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	115g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15.2	6.08	0.2128	0.0152	1.1704	3.648	0.0456	0.608	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							721.9012	26.07286	25.08037	93.89933	280.6228	4.60315	1220.3824	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							36%	37%	38%	34%	26%	53%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	55g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	30	30	26.7	0.63	0.03	5.67	3.6	0.24	1.8	95g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	38	30.4	48.336	0.2736	0.0912	11.3696	4.864	0.0912	4.256	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65.1	65.751	0.9765	0.0651	14.5173	5.208	0.5859	1.953	65g
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							552.7366	17.72937	13.31187	88.16685	40.327	2.49926	449.0069	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	25%	20%	32%	4%	29%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

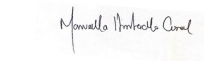
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	120	80.4	73.968	14.7936	1.608	0	44.22	0.9648	55.476	70g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	95g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	125	85	141.1	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	65g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11.4	4.56	0.1596	0.0114	0.8778	2.736	0.0342	0.456	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	

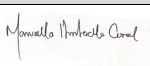
TOTAL MENÚ						694.134	24.5015	18.4585	101.824	93.723	3.5756	1064.128
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN						35%	35%	28%	36%	9%	41%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436			

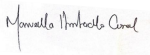
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14.98	4.2	0.14	11.9	0.56	36.4	53g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	106	84.8	134.832	0.7632	0.2544	31.7152	13.568	0.2544	11.872	95g
			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 PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	29	21.75	3.045	0.10875	0.02175	0.50025	3.915	0.06525	0.435	65g
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							608.321	23.83625	15.6269	91.27385	174.0585	2.1428	885.271	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	34%	23%	33%	16%	25%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

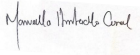
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63.07	3.638	0.204	9.979	21.25	1.207	2.55	50g
			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	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	90	90	80.1	1.89	0.09	17.01	10.8	0.72	5.4	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21.85	8.74	0.3059	0.02185	1.68245	5.244	0.06555	0.874	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							565.6114	22.27723	14.05528	82.47689	75.6389	3.57403	644.1047	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	32%	21%	30%	7%	41%	43%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

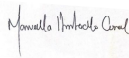
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	46g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	115g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15.2	6.08	0.2128	0.0152	1.1704	3.648	0.0456	0.608	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

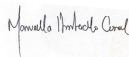
TOTAL MENÚ						583.8392	23.37716	18.99287	77.14498	215.1463	3.58465	932.0114
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN						29%	33%	29%	28%	20%	41%	62%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

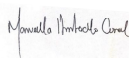
MENÚ No. 19																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	84	84	84	14.952	2.688	0	12.6	0.336	47.04	84g		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38			
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48			
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242			
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905			
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	125	85	141.1	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1	95g		
		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	65g		
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11.4	4.56	0.1596	0.0114	0.8778	2.736	0.0342	0.456			
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16			
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905			
		BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
				Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ								564.439	20.3059	11.1898	92.403	49.326	1.7852	660.823		
RECOMENDACIÓN								1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN								28%	29%	17%	33%	4%	21%	44%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436						

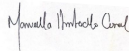
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	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	90g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0		
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59	80g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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		
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREA	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	190g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	90	90	80.1	1.89	0.09	17.01	10.8	0.72	5.4	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21.85	8.74	0.3059	0.02185	1.68245	5.244	0.06555	0.874	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200c
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							692.58	27.3284	25.2086	85.12984	277.3144	5.44502	1017.2006	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							35%	39%	38%	30%	25%	63%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

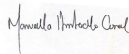
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X						
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97.3	15.26	3.99	0	4.2	1.89	35.7	52g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	75g	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8		6.75
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034		2.975
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04		0.48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135		0.418
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	135g			
GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06		5.4	0.48	1.2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272		2.28	0.02	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	
PLATANO (EN EL TAPADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	162	110.16	182.8656	1.32192	0.22032	43.29288	8.8128	0.44064	28.6416	110g		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	31	23.25	3.255	0.11625	0.02325	0.53475	4.185	0.06975	0.465	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							763.2561	27.51752	14.90087	124.95753	66.7193	5.76164	675.7511	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	32%	18%	36%	6%	61%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

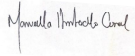
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	88	88	88	15.664	2.816	0	13.2	0.352	49.28	88g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	81	55.08	91.4328	0.66096	0.11016	21.64644	4.4064	0.22032	14.3208	110g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	69	55.2	87.768	0.4968	0.1656	20.6448	8.832	0.1656	7.728	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	34.85	16.3795	0.24395	0.03485	3.31075	9.4095	0.1394	12.1975	70g
			Repollo blanco, crudo	B099	50	35	14	0.63	0.105	2.24	15.4	0.175	6.3	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			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							746.6933	27.19081	15.95156	121.16129	209.5744	2.30517	538.1033	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	31%	19%	35%	19%	24%	36%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

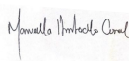
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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				
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	110g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							800.9567	25.87421	21.73872	120.31418	143.7683	5.98055	758.2169	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	30%	26%	35%	13%	63%	51%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

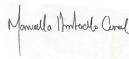
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	110	97.9	2.31	0.11	20.79	13.2	0.88	6.6	110g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	14.84	0.392	0.028	2.884	4.48	0.224	19.88	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	7.6	0.266	0.019	1.463	4.56	0.057	0.76	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			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							693.3109	26.82653	17.13333	104.11759	201.1799	2.81218	724.6997	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	21%	30%	18%	30%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

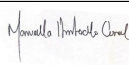
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109.2	16.692	4.68	0.156	13.26	0.624	40.56	60g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	170g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
		PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	81	55.08	91.4328	0.66096	0.11016	21.64644	4.4064	0.22032	14.3208	110g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	55	55	48.95	1.155	0.055	10.395	6.6	0.44	3.3	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	70g
			Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							722.3793	29.87011	22.19936	98.63194	266.4129	2.95537	986.2083	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	34%	27%	28%	24%	31%	66%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

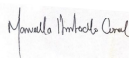
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	65g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	37	37	32.93	0.777	0.037	6.993	4.44	0.296	2.22	110g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	54	36.72	60.9552	0.44064	0.07344	14.43096	2.9376	0.14688	9.5472	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	46	36.8	58.512	0.3312	0.1104	13.7632	5.888	0.1104	5.152	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	31	23.25	3.255	0.11625	0.02325	0.53475	4.185	0.06975	0.465	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	202	64.64	38.784	0.9696	0.3232	8.01536	5.8176	1.09888	3.8784	200cc
			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							719.0731	26.22702	17.56132	112.09456	194.5461	3.15559	717.7343	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	30%	21%	32%	18%	33%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

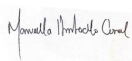
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	88	88	88	15.664	2.816	0	13.2	0.352	49.28	88g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	162	110.16	182.8656	1.32192	0.22032	43.29288	8.8128	0.44064	28.6416	110g
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31
Tomate, crudo	B103	29				23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
Cebolla cabezona, cruda	B027	24				22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							694.7076	22.88342	15.03277	114.49618	65.6713	2.63899	669.3116	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	26%	18%	33%	6%	28%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

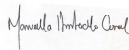
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109.2	16.692	4.68	0.156	13.26	0.624	40.56	60g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	145g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200c
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							705.1477	29.05961	20.24807	99.20833	256.1233	2.793	778.3509	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	33%	24%	28%	23%	29%	52%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

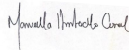
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	110	97.9	2.31	0.11	20.79	13.2	0.88	6.6	110g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g
			Repollo blanco, crudo	B099	24	16.8	6.72	0.3024	0.0504	1.0752	7.392	0.084	3.024	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Piña, cruda	C072	31	17.05	9.548	0.1023	0.01705	2.1142	2.728	0.08525	0.5115	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
		BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325
Azúcar blanco, granulado	K003				10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							783.4324	29.05038	19.82603	115.38739	78.2789	4.69473	662.8407	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	33%	24%	33%	7%	49%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

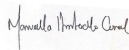
MENÚ No. 10																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g		
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38			
			Sal	L015	0.5	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			
		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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418			
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48			
			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			
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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			
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	110g		
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418			
			Sal	L015	0.5	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	
		VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	44	35.2	18.656	0.4928	0.0352	3.6256	5.632	0.2816	24.992	70g
Cebolla cabezona, cruda	B027				37	35.15	14.06	0.4921	0.03515	2.70655	8.436	0.10545	1.406			
Limón, crudo	C044				8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16			
Sal	L015				0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905			
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc		
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0			
TOTAL MENÚ							849.601	26.164	23.71325	126.83745	145.349	5.44075	1171.384			
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500			
% ADECUACIÓN							34%	30%	29%	36%	13%	57%	78%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436						

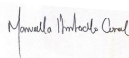
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97.3	15.26	3.99	0	4.2	1.89	35.7	52g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	145g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	31	23.25	3.255	0.11625	0.02325	0.53475	4.185	0.06975	0.465	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							688.3867	27.47956	19.57392	97.95798	248.0383	4.10645	968.1429	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	32%	24%	28%	23%	43%	65%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

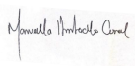
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	69	55.2	87.768	0.4968	0.1656	20.6448	8.832	0.1656	7.728	110g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	81	55.08	91.4328	0.66096	0.11016	21.64644	4.4064	0.22032	14.3208	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	64	35.2	6.336	0.2816	0.0352	0.9152	7.392	0.3168	2.112	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	34.85	16.3795	0.24395	0.03485	3.31075	9.4095	0.1394	12.1975	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA		GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0
	Azúcar blanco, granulado		K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0		
TOTAL MENÚ							692.3557	21.78119	15.76144	112.36103	56.1058	2.42775	474.5455	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	25%	19%	32%	5%	26%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Sal	L015	0.5	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	
		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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	145g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	14.84	0.392	0.028	2.884	4.48	0.224	19.88	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	7.6	0.266	0.019	1.463	4.56	0.057	0.76	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	
Azúcar blanco, granulado	K003	10			10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0		
TOTAL MENÚ							918.2127	32.49121	30.52222	123.08388	332.5743	5.79595	1296.2519	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							37%	37%	37%	35%	30%	61%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

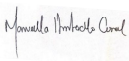
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	65g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	37	37	32.93	0.777	0.037	6.993	4.44	0.296	2.22	110g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	54	36.72	60.9552	0.44064	0.07344	14.43096	2.9376	0.14688	9.5472	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	46	36.8	58.512	0.3312	0.1104	13.7632	5.888	0.1104	5.152	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65.1	65.751	0.9765	0.0651	14.5173	5.208	0.5859	1.953	65g
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							683.4076	22.12122	15.70907	110.7918	46.7295	2.94131	462.0194	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	25%	19%	32%	4%	31%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

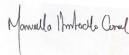
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	140	93.8	86.296	17.2592	1.876	0	51.59	1.1256	64.722	78g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO SUDADO	Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	110g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	162	110.16	182.8656	1.32192	0.22032	43.29288	8.8128	0.44064	28.6416	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguaate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							880.5716	30.41782	21.92502	133.57848	110.8938	4.55724	1082.4596	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							35%	35%	26%	38%	10%	48%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

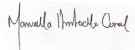
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109.2	16.692	4.68	0.156	13.26	0.624	40.56	60g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	110g
			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 PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	31	23.25	3.255	0.11625	0.02325	0.53475	4.185	0.06975	0.465	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			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							734.9425	27.4377	17.75965	114.2947	198.842	2.4203	899.6745	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	31%	21%	33%	18%	25%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

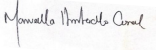
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
		FRIJOL GUISADO	Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	75g
			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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	135g	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48		1.2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02		0.6
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0		0
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	110	97.9	2.31	0.11	20.79	13.2	0.88	6.6	110g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							726.8759	28.53653	17.53008	107.59034	91.7949	4.55993	656.0847	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	33%	21%	31%	8%	48%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

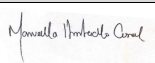
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97.3	15.26	3.99	0	4.2	1.89	35.7	52g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	145g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	14.84	0.392	0.028	2.884	4.48	0.224	19.88	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	7.6	0.266	0.019	1.463	4.56	0.057	0.76	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

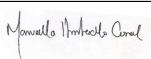
TOTAL MENÚ						727.8907	28.00751	21.96672	101.39753	248.9978	4.26945	987.5409
RECOMENDACIÓN						2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN						29%	32%	26%	29%	23%	45%	66%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

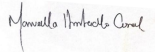
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	88	88	88	15.664	2.816	0	13.2	0.352	49.28	88g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLÁTANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	162	110.16	182.8656	1.32192	0.22032	43.29288	8.8128	0.44064	28.6416	110g
		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	
		Azúcar blanco, granulado		K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR													
TOTAL MENÚ							693.5886	22.62062	12.44432	119.27748	55.6468	2.04604	669.9886	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	26%	15%	34%	5%	22%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

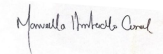
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	110g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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			
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25		
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	245g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	110	97.9	2.31	0.11	20.79	13.2	0.88	6.6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							873.8375	33.97905	30.595	110.48234	324.8559	6.66727	1093.1221	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							35%	39%	37%	32%	30%	70%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

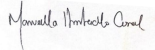
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  																
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL																
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARÍA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO													
OPERADOR																
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X								
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA									
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							PORCION SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	69g		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9			
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72			
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242			
					Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95			
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57			
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			
GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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			
				PLATANO (EN EL TAPADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	177	120.36	199.7976	1.44432	0.24072	47.30148	9.6288	0.48144	31.2936	120g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6	90g		
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125			
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16			
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc		
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1			
TOTAL MENÚ							903.0501	36.08777	17.25532	143.98068	85.5113	7.63329	699.5871			
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500			
% ADECUACIÓN							31%	36%	18%	35%	8%	65%	47%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436						

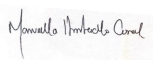
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	109	109	109	19.402	3.488	0	16.35	0.436	61.04	109g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	88	59.84	99.3344	0.71808	0.11968	23.51712	4.7872	0.23936	15.5584	120g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95.4	0.54	0.18	22.44	9.6	0.18	8.4	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	53	45.05	21.1735	0.31535	0.04505	4.27975	12.1635	0.1802	15.7675	90g
			Repollo blanco, crudo	B099	65	45.5	18.2	0.819	0.1365	2.912	20.02	0.2275	8.19	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			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							809.1609	31.66003	16.71393	130.20192	223.1072	2.58216	557.7429	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	17%	32%	20%	22%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436					

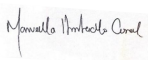
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceíte 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	
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120.24	158.7168	1.32264	0.24048	36.43272	3.6072	0.6012	4.8096	120g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							907.1753	29.82339	22.99198	138.13512	170.9837	7.27535	767.3851	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							31%	29%	24%	34%	16%	62%	51%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

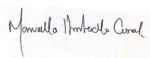
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	140	140	124.6	2.94	0.14	26.46	16.8	1.12	8.4	140g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38	30.4	16.112	0.4256	0.0304	3.1312	4.864	0.2432	21.584	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
			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	
TOTAL MENÚ							770.6797	31.14799	18.57764	115.30722	213.2327	3.30319	740.9241	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	31%	19%	28%	19%	28%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

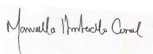
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	82g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	46	46	40.94	0.966	0.046	8.694	5.52	0.368	2.76	120g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	68	46.24	76.7584	0.55488	0.09248	18.17232	3.6992	0.18496	12.0224	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	58	46.4	73.776	0.4176	0.1392	17.3536	7.424	0.1392	6.496	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	202	64.64	38.784	0.9696	0.3232	8.01536	5.8176	1.09888	3.8784	200cc
			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							804.4281	30.17097	19.02987	125.74265	205.1195	3.54408	735.0349	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	30%	20%	31%	19%	30%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

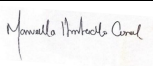
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	109	109	109	19.402	3.488	0	16.35	0.436	61.04	109g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	177	120.36	199.7976	1.44432	0.24072	47.30148	9.6288	0.48144	31.2936	120g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	39	30.03	53.7537	0.48048	3.99399	3.003	3.003	0.12012	1.8018	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ								766.6803	27.3964	16.68641	123.81193	74.6623	2.91656	685.3854
RECOMENDACIÓN								2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN								26%	27%	17%	30%	7%	25%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436					

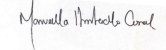
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131.6	20.116	5.64	0.188	15.98	0.752	48.88	70g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	195	140.4	185.328	1.5444	0.2808	42.5412	4.212	0.702	5.616	165g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
		VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110				35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
Cebolla cabezona, cruda	B027				32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
Limón, crudo	C044				8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							819.3925	35.04585	23.85535	113.13065	322.9465	3.2262	884.5285	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	35%	25%	28%	29%	27%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

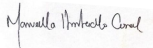
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	140	140	124.6	2.94	0.14	26.46	16.8	1.12	8.4	140g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	90g
			Repollo blanco, crudo	B099	31	21.7	8.68	0.3906	0.0651	1.3888	9.548	0.1085	3.906	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Piña, cruda	C072	41	22.55	12.628	0.1353	0.02255	2.7962	3.608	0.11275	0.6765	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							932.3272	36.88724	22.42474	136.63462	100.8617	6.31494	684.6781	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							32%	36%	23%	34%	9%	54%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

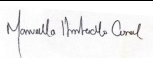
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	150	120	190.8	1.08	0.36	44.88	19.2	0.36	16.8	120g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	56	44.8	23.744	0.6272	0.0448	4.6144	7.168	0.3584	31.808	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	47	44.65	17.86	0.6251	0.04465	3.43805	10.716	0.13395	1.786	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							975.494	30.2381	25.00465	149.31085	175.042	6.76845	1187.077	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							34%	30%	26%	37%	16%	57%	79%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

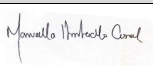
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	69g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	195	140.4	185.328	1.5444	0.2808	42.5412	4.212	0.702	5.616	165g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							807.7805	34.39635	23.36715	111.75115	314.3045	4.9831	1076.6195	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	34%	24%	28%	29%	42%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

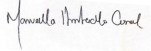
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95.4	0.54	0.18	22.44	9.6	0.18	8.4	120g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	88	59.84	99.3344	0.71808	0.11968	23.51712	4.7872	0.23936	15.5584	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	82	45.1	8.118	0.3608	0.0451	1.1726	9.471	0.4059	2.706	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	53	45.05	21.1735	0.31535	0.04505	4.27975	12.1635	0.1802	15.7675	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							756.1061	25.48277	17.19917	121.00194	65.5844	2.7615	490.5035	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	25%	18%	30%	6%	23%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Sal	L015	0.5	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	
		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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	195	140.4	185.328	1.5444	0.2808	42.5412	4.212	0.702	5.616	165g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38	30.4	16.112	0.4256	0.0304	3.1312	
Cebolla cabezona, cruda	B027	32				30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35				29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							1082.4625	38.44135	34.3656	147.3207	419.7145	7.23015	1401.1985	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							37%	38%	36%	36%	38%	61%	93%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

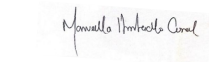
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	82g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceíte de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			Aceíte 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		
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	46	46	40.94	0.966	0.046	8.694	5.52	0.368	2.76	120g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	68	46.24	76.7584	0.55488	0.09248	18.17232	3.6992	0.18496	12.0224	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	58	46.4	73.776	0.4176	0.1392	17.3536	7.424	0.1392	6.496	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65.1	65.751	0.9765	0.0651	14.5173	5.208	0.5859	1.953	65g
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							762.9656	25.91902	17.15687	123.34344	53.6039	3.24635	476.373	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	26%	18%	30%	5%	28%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

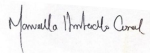
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	140	93.8	86.296	17.2592	1.876	0	51.59	1.1256	64.722	78g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	120g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			Aceíte de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	177	120.36	199.7976	1.44432	0.24072	47.30148	9.6288	0.48144	31.2936	
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguate Lorena, crudo	C002	39	30.03	53.7537	0.48048	3.99399	3.003	
Tomate, crudo	B103	38				30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
Cebolla cabezona, cruda	B027	32				30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							1002.9493	34.728	24.05121	152.91458	127.5918	5.87196	1094.0604	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							35%	34%	25%	38%	12%	50%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

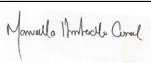
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131.6	20.116	5.64	0.188	15.98	0.752	48.88	70g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	150	120	190.8	1.08	0.36	44.88	19.2	0.36	16.8	120g
			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 PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		BEBIDA	GRUPO VI: AZÚCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48
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							809.0595	31.45585	18.8164	126.10715	208.821	2.72375	913.8215	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	19%	31%	19%	23%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

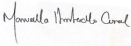
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	140	140	124.6	2.94	0.14	26.46	16.8	1.12	8.4	120g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
		ENDULZADO CON AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							874.0097	36.18749	20.17089	128.57167	125.4447	6.18274	676.4541	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							30%	36%	21%	32%	11%	52%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

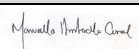
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	69g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120.24	158.7168	1.32264	0.24048	36.43272	3.6072	0.6012	4.8096	165g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38	30.4	16.112	0.4256	0.0304	3.1312	4.864	0.2432	21.584	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

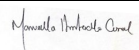
TOTAL MENÚ						823.9043	34.79719	25.71948	109.75677	315.9162	5.04245	1096.8041
RECOMENDACIÓN						2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN						28%	34%	27%	27%	29%	43%	73%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

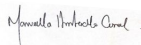
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	109	109	109	19.402	3.488	0	16.35	0.436	61.04	109g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	177	120.36	199.7976	1.44432	0.24072	47.30148	9.6288	0.48144	31.2936	120g
		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguate Lorena, crudo	C002	39	30.03	53.7537	0.48048	3.99399	3.003	3.003	0.12012	1.8018	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0		
TOTAL MENÚ							765.5613	27.1336	14.09796	128.59323	64.6378	2.32361	686.0624	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	27%	15%	32%	6%	20%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

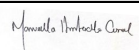
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154.8	9.24	0.36	24.4	20.4	2.88	10.8	165g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	264g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	140	140	124.6	2.94	0.14	26.46	16.8	1.12	8.4	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							1025.9505	40.45235	34.3631	131.29404	402.8689	8.20667	1198.9871	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							35%	40%	36%	32%	37%	70%	80%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

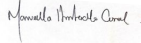
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  Alimentos Aprender  PAE									
GUÍA DE PREPARACIONES									
COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO									
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD		Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Secundaria, Media y complementaria				OPERADOR			
DEPARTAMENTO		Nariño				MUNICIPIO		No certificados	
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X
				ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 1									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	TAPAO DE CARNE DE RES	Res carne magra, cruda	50	55	60	70	90	1. Verifique que la carne de res sea de color rojo brillante, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carne y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla colocar a hervir agua y agregar la carne hasta que este cocida y blanda. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez listo el sofrito agregarlo a la carne mezcle y dejar cocinar máximo por 10 minutos 7. Servir la carne y sobre está el sofrito.	
		Cebolla junca	8	8	10	10	15		
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15		
		Aceite de soya	2	2	3	3	3		
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
	LENTEJA GUISADA	Lentejas común, cruda	5	8	17	25	40	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.	
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20		
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15		
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15		
		Aceite de soya	2	2	3	4	5		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.	
		Cebolla junca	8	8	10	10	10		
		Aceite de soya	2	2	2	3	3		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO (EN EL TAPADO)	Plátano hartón, verde, crudo	90	103	125	162	177	1.Verifique que el plátano tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en troncos gruesos 4.Agregar al agua de cocción (caldo)	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Pepino, crudo	20	27	29	31	40	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos 3. Retirar la cascara del pepino y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Revolver y servir. 1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Elegir la hojas de hierbabuena y lavarla con agua segura. 5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena , dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Servir a cada niño.	
		Tomate, crudo	22	25	28	29	38		
		Zanahoria, cruda	20	24	26	27	35		
		Limón, crudo	8	8	8	8	8		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	6	8	8	10	10	2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Elegir la hojas de hierbabuena y lavarla con agua segura. 5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena , dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Servir a cada niño.	
		Hierba buena	—	—	—	—	—		
		Limón, crudo	50	50	50	50	50		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436		

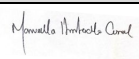
MENÚ No. 2								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	PESCADO SUDADO	Corvina, filete, cruda	60	67	84	88	109	1. Verifique que el pescado tenga su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y espinas del pescado (ne caso de que haya presencia de estas) y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro y con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. En una olla se revuelve el guiso. 8. Luego se lava el pescado con agua fría y se agrega a la cocción, Se tapa y se deja cocinar por 15-20 minutos. Se mantiene moviendo con cuidado 9. servir
		Cebolla cabezona	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulldo, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verficar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	44	52	62	81	88	1. Verifique que el plátano y la yuca tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave los tuberculos con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en troncos gruesos 4. Agregar a la cocción
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	37	44	54	69	75	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, cruda	29	35	38	41	53	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la zanahoria, picar el repollo en tiras pequeñas. 4. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 5. Revolver y servir
		Repollo blanco, crudo	36	43	47	50	65	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9. colar. 10. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

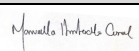
MENÚ No. 3								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	89	100	120	120	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable. 2. Limpiar y desinfectar las verduras con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Pelar la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños 4. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 5. Agregue las verduras picadas y posteriormente el huevo al sartén tapar y esperar que tenga consistencia. 6. servir a cada niño.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	10	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione el frijol, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla , tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO (DEL FRIJOL)	Plátano hartón , maduro, crudo	86	97	118	153	167	1. Verifique que el plátano tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en pequeños cubos 4. Agregar a la cocción. (servir con el frijol)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	25	31	28	29	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Pelar la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Revolver y servir.
		Zanahoria, cruda	24	30	26	27	35	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	23	24	32	
BEBIDA	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	109	109	109	109	109	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla el exprimido en la licuadora con agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

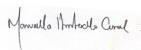
MENÚ No. 4								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, crudo	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla , tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los ajillos picados finamente, con sal y aceite. 7. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa pastusa, con cáscara, cruda	60	70	90	110	140	1. Verifique que la papa tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y divida la unidad en dos 4. Agregar a la cocción. (servir con el sudado)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	31	31	35	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la remolacha y cebolla cabezona picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver
		Zanahoria, cruda	24	30	30	27	35	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	16	20	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	130	130	130	130	130	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 4. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 5. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver. 8. colar. 9. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

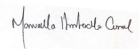
MENÚ No. 5								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	50	60	70	78	94	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosado brillante, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable. 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños. 4. En una olla, agregar aceite y sofreír los aliños. 5. Posteriormente agregar la carne con un poco de agua y dejar cocinar. 6. Una vez lista la carne, retirara del fuego 7. Servir la carne.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal 5. Luego, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	44	52	62	81	89	1.Verifique que la papa y el platano tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave los tuberculo con agua segura. 3. Pele su cascara y trocee cada uno. 4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos con un poco de sal por 15 a 20 minutos. 5.Retire del agua cuando esten blandos y dejar enfriar. 6. En un sartén realizar un sofrito, adicionar cebolla y tomate picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez cocinados, en una olla/sartén añada el sofrito de aliños, mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 8. Servir a cada niño
		Papa, variedad, harinosa pastusa, con cascara cruda	30	35	43	55	65	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	11	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	11	11	23	24	32	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla cabezona y el tomate, y picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Servir
		Tomate, crudo	25	31	28	29	38	
		Zanahoria, cruda	24	30	26	27	35	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	50	50	50	50	50	2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor dulcel sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Colocar en el agua segura la panela y dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 5. Servir a cada niño.
		Panela	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

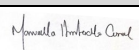
MENÚ No. 6								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, crudo	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, y cilantro con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) 5. En otra olla Verifique que la papa, el plátano verde y yuca tenga un color adecuado, sean de textura seca y firma, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 6. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 7. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), agregue el pollo hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca antes prelistados, junto con la sal 8. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 9. Revolver y sacar las espigas (puede colar)
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA, PLÁTANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, , pastusa, cruda	20	20	30	37	46	
		Plátano hartón, verde, crudo	30	30	44	54	68	
		yuca blanca, sin cáscara, cruda	37	37	38	46	58	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino, crudo	20	27	29	31	40	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del pepino y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Agregar sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	22	25	28	29	38	
		Zanahoria, cruda	20	24	26	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	188	188	202	202	202	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9.colar. 10.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
		Leche de vaca entera, en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

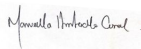
MENÚ No. 7								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	SUDADO DE PESCADO	Corvina, filete, cruda	60	67	84	88	109	1. Verifique que el pescado tenga su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y espinas del pescado (ne caso de que haya presencia de estas) y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro y con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite 7.En una olla se revuelve el guiso. 8. Luego se lava el pescado con agua fría y se agrega a la cocción, Se tapa y se deja cocinar por 15-20 minutos. Se mantiene moviendo con cuidado 9. servir
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo o cimarron	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO (EN EL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	90	103	125	162	177	1. Verifique que el plátano tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en troncos gruesos 4.Agregar al agua de cocción (sudado)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate común, crudo	26	26	30	30	39	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Partir el aguacate y picar en trozos. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	25	38	38	29	38	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	12	24	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	NARANJADA ENDULZADA CON AZÚCAR	Naranja, cruda	109	109	109	109	109	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla el exprimido en la licuadora con agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

MENÚ No. 8								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	50	60	70	78	94	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosado brillante, sea firme, elástica y ligemente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla, agregar aceite y sofreír los aliños 5. Posteriormente agregar la carne con un poco de agua y dejar cocinar. 6. Una vez lista la carne, retirarla del fuego 7. Servir la carne.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	86	97	118	153	195	1. Verifique que el plátano tenga un color amarillo, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y dividido según las porciones de cada niño 4. En un olla poner a calentar el agua 5. Cuando este hirviendo, agregar los platanos y dejar cocinar 6. tajar la procion de queso y colocar encima del platano. 7. Servir
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Cebolla cabezona, cruda	11	31	31	29	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla cabezona y el tomate, y picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver con limón y sal 6. Servir
		Tomate, crudo	25	30	30	27	35	
		Zanahoria, cruda	24	11	11	24	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	50	50	50	50	50	1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor duce! sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Colocar en el agua segura la panela y dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 5. Servir a cada niño.
		Panela	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

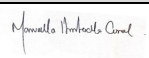
MENÚ No. 9									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria		
ALIMENTO PROTÉICO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite 7. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8. Servir a cada niño. 1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15		
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15		
		Aceite de soya	2	2	3	3	3		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3		
	LENTEJA GUISADA	Lentejas común, cruda	5	8	17	25	40		
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20		
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15		
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15		
		Aceite de soya	2	2	3	4	5		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
	CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulldio, crudo	24	34	42	60		64
			Coco, crudo	15	15	15	15		15
Aceite de soya			2	2	2	3	3		
Sal			0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa pastusa, con cáscara, cruda	60	70	90	110	140	1.Verifique que la papa tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y divida la unidad en dos 4.Agregar a la cocción. (servir con el sudado)	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	15	19	20	21	28	1. Verificar que las verduras y fruta tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5.Corta finamente el repollo por hojas 6.En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Pelar la piña y picar en trozos pequeños. 8. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 9. Revolver y servir	
		Repollo blanco, crudo	20	22	23	24	31		
		Zanahoria, cruda	14	18	19	20	26		
		Piña, cruda	22	28	29	31	41		
		Limón, crudo	8	8	8	8	8		
BEBIDA	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZÚCAR	Mango común, crudo	130	130	130	130	130	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con mohos, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frío a cada niño.	
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436	

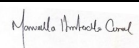
MENU No. 10								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	89	100	120	120	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable. 2. Limpiar y desinfectar las verduras con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Pelar la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños 4. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 5. Agregue las verduras picadas y posteriormente el huevo al sartén tapar y esperar que tenga con tapa 1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	10	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	78	88	106	125	150	1.Verifique que la yuca tenga un color blanco, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave y desinfecte la yuca, cebolla y tomate con agua segura, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Retire la cascara y corte la yuca en troncos. 4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos de yuca con un poco de sal por 15 a 20 minutos. 5.Retire los troncos de yuca del agua cuando estan blandos y dejar enfriar. 6. En un sartén realizar un sofrito, adicionar cebolla y tomate picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez cocinados los troncos de yuca, en una olla/sartén añada el sofrito de aliños, mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 8. Servir a cada niño
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	11	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	31	38	41	44	56	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la remolacha y cebolla cabezona picar en trozos pequeños. 4. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Aplicar limón, un poco de sal, revolver y servir
		Cebolla cabezona, cruda	26	32	34	37	47	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

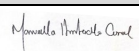
MENÚ No. 11								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTÉICO	TAPAO DE CARNE DE RES	Res carne magro, cruda	50	55	60	70	90	1. Verifique que la carne de res sea de color rojo brillantes, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carnes y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla colocar a hervir agua y agregar la carne hasta que este cocida y blanda. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez listo el sofrito agregarlo a la carne mezcle y dejar cocinar máximo por 10 minutos 7. Servir la carne y sobre está el sofrito.
		Cebolla junca	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	86	97	118	153	195	1. Verifique que el plátano tenga un color amarillo, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y dividido según las porciones de cada niño 4. En un olla poner a calentar el agua 5. Cuando este hirviendo, agregar los platanos y dejar cocinar 6. tajar la prcion de queso y colocar encima del platano. 7. Servir
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino, crudo	20	27	29	31	40	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del pepino y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Agregar un poco de sal, revolver y servir. 1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducl sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Colocar en el agua segura la panela y dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Servir a cada niño.
		Tomate, crudo	22	25	28	29	38	
		Zanahoria, cruda	20	24	26	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	6	8	8	10	10	
		Limón, crudo	50	50	50	50	50	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

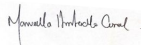
MENÚ No. 12								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	44	52	62	81	88	1.Verifique que el plátano y la yuca tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave los tuberculos con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en troncos gruesos 4.Agregar a la cocción.
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	37	44	54	69	75	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	45	55	60	64	82	1. Verificar que las verduras y fruta tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5.Corta finamente el lechuga por hojas 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. servir a cada niño
		Zanahoria, cruda	29	35	38	41	53	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
BEBIDA	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarle en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

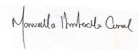
MENÚ No. 13								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	89	100	120	120	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable. 2. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 4. Agregue el huevo al sartén y menear, esperar que tenga consistencia. 5. servir a cada niño.
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añade el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	86	97	118	153	195	1. Verifique que el plátano tenga un color amarillo, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y dividido según las porciones de cada niño 4. En un olla poner a calentar el agua 5. Cuando este hirviendo, agregar los platanos y dejar cocinar 6. tajar la porcion de queso y colocar encima del plátano. 7. Servir
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	31	31	35	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la remolacha y cebolla picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. Partir a la mitad el limon y exprimirlo. 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	16	20	32	
		Zanahoria, cruda	24	30	30	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. colar. 8. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

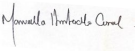
MENÚ No. 14								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro, ajo y cilantro con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro. 5. En otra olla Verifique que la papa, el plátano verde y yuca tenga un color adecuado, sean de textura seca y firma, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 6. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 7. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), agregue el pollo hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca antes prelistados, junto con la sal 8. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 9. Revolver y sacar las espinas (puede colar) 10. servir.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA, PLÁTANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa , pastusa, cruda	20	20	30	37	46	1. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 2. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), agregue el pescado hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca antes prelistados, junto con la sal 3. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 4. Revolver y sacar las espinas (puede colar) 5. servir.
		Plátano hartón, verde, crudo	30	30	44	54	68	
		yuca blanca, sin cáscara, cruda	37	37	38	46	58	
FRUTA	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano, común, crudo	88	93	93	93	93	1.Verifique que la fruta tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave la fruta con agua segura. 3. Pele su cascara y servir
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON , FRIA	Panela	6	8	8	10	10	1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor dulce sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Revisar que el limon este en buen estado y lavarlo. 5. Colocar en el agua segura la panela hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Exprimir el limón para servir a cada niño.
		Limón, crudo	50	50	50	50	50	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

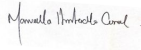
MENÚ No. 15									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria		
ALIMENTO PROTEÍCO	PESCADO FRITO	Robalo o gualajo	75	120	120	140	140	1. Verifique que el pescado tenga branquias rpias brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escamas brillantes, su texturas firme y elástica. 2. Lavar con agua segura y retirir escamas y espinas del pescado, aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Lavar y desinfectar la cebolla junca y picar finamente. 4. aplicar la cebolla junto con la sal para sazonar el pescado. 5. En un sartén con el aceite suficiente calentar hasta que este listo para agregar el pescado. 6. cuante este caliente poner a sofreír el pescado, teniendo cuidado que este no se cocine de mas. 7. Retirar del sartén cuando este listo, dejar escurrir algun exceso de aceite. 8. servir a cada niño.	
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	15		
		Aceite de soya	6	6	6	7	7		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
	LENTEJA GUISADA	Lentejas común, cruda	5	8	17	25	40		1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20		
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15		
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15		
		Aceite de soya	2	2	3	4	5		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64		
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Cebolla junca	8	8	10	10	10	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, y ponerlo a hervir en una olla con tapa 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
		Plátano hartón, verde, crudo	90	103	125	162	177		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	6	6	10	10	10	1. Verifique que el platano tengan un color caracteristico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele su cascara y trocee 4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos con un poco de sal por 15 a 20 minutos. 5. Retire del agua cuando esten blandos y dejar enfriar. 6. En un sartén realizar un sofrito, adicionar cebolla y tomate picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez cocinados, en una olla/sartén añada el sofrito de aliños, mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 8. Servir a cada niño	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	11		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
		Aceite de soya	2	2	2	2	2		
		Aguate común, crudo	26	26	30	30	39		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Tomate, crudo	25	38	38	29	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Partir el aguacate y picar en trozos. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Servir a cada niño.	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	12	24	32		
		Limón, crudo	8	8	8	8	8		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
		Guayaba , cruda	80	80	80	80	80		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. colar. 8. Servir frío a cada niño.	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436		

MENÚ No. 16								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	50	60	70	78	94	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosado brillante, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable. 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla, agregar aceite y sofreír los aliños 5. Posteriormente agregar la carne con un poco de agua y dejar cocinar. 6. Una vez lista la carne, retirarla del fuego 7. Servir la carne.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	78	88	106	125	150	1. Verifique que la yuca tenga un color blanco, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave y desinfecte la yuca con agua segura, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Retire la cáscara y corte la yuca en troncos.
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino, crudo	20	27	29	31	40	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cáscara del pepino y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cáscara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Agregar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	22	25	28	29	38	
		Zanahoria, cruda	20	24	26	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9. colar. 10. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
		Leche de vaca entera, en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

MENÚ No. 17								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Cilantro o cimarrón.	3	3	3	3	3	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa pastusa, con cáscara, cruda	60	70	90	110	140	1.Verifique que la papa tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y divida la unidad en dos 4.Agregar a la cocción. (servir con el sudado)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Cebolla cabezona, cruda	11	31	31	29	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla cabezona y el tomate, y picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver con limón y sal 6. Servir
		Tomate, crudo	25	30	30	27	35	
		Zanahoria, cruda	24	11	11	24	32	
		Límón, crudo	8	8	8	8	8	
BEBIDA	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	TAPAO DE CARNE DE RES	Res carne magra, cruda	50	55	60	70	90	1. Verifique que la carne de res sea de color rojo brillantes, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable. 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carne y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla colocar a hervir agua y agregar la carne hasta que este cocida y blanda. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez listo el sofrito agregarlo a la carne mezcle y dejar cocinar máximo por 10 minutos 7. Servir la carne y sobre está el sofrito.
		Cebolla junca	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	86	97	118	153	195	1. Verifique que el plátano tenga un color amarillo, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y dividido segun las porciones de cada niño 4. En un olla poner a calentar el agua 5. Cuando este hirviendo, agregar los platanos y dejar cocinar 6. tajar la procion de queso y colocar encima del platano. 7. Servir
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	31	31	35	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la remolacha y cebolla picar en trozos pequeños. 4.Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. Partir a la mitad el limon y exprimirlo. 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	16	20	32	
		Zanahoria, cruda	24	30	30	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	6	8	8	10	10	2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Colocar en el agua segura la panela y dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Servir a cada niño.
		Limón, crudo	50	50	50	50	50	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

MENÚ No. 19								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	PESCADO SUDADO	Corvina, filete, cruda	60	67	84	88	109	1. Verifique que el pescado tenga su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y espinas del pescado (ne caso de que haya presencia de estas) y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro y con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite 7.En una olla se revuelve el guiso. 8. Luego se lava el pescado con agua fría y se agrega a la cocción, Se tapa y se deja cocinar por 15-20 minutos. Se mantiene moviendo con cuidado 9. servir
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Acete de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca	8	8	10	10	10	
		Acete de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	90	103	125	162	177	1.Verifique el plátano tenga un color adecuado, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave y desinfecte con agua segura, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Retire la cascara y corte el plátano en troncos. 4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos por 20 a 30 minutos. 5.Retire los troncos cuando estén blandos y dejar enfriar. 6. Una vez cocinados, retirar y servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate común, crudo	26	26	30	30	39	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Partir el aguacate y picar en trozos. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver
		Tomate, crudo	25	38	38	29	38	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	12	24	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	130	130	130	130	130	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

MENÚ No. 20								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	89	100	120	120	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable. 2. Limpiar y desinfectar las verduras con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Pelar la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños 4. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 5. Agregue las verduras picadas y posteriormente el huevo al sartén tapar y esperar que tenga consistencia.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	10	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
	LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lentejas común, cruda	5	8	17	25	40	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Picar el queso en cubos y agregar a las lentejas. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco pulilldo, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, y picar queso en trozos de 1 cm de suciedad y escurrirlo bien. 2. Verifique que la papa tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 3. Lave el tuberculo con agua segura. 4. Pele la cascara y divida la unidad en cubos pequeños 5. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 6. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 7. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 8. Luego, añada el arroz y el tuberculo a cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se cocinen bien, cocido durante unos 10-15 minutos.
		Papa, variedad harinosa pastusa, con cáscara, cruda	60	70	90	110	140	
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Cebolla cabezona, cruda	11	31	31	29	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla cabezona y el tomate, y picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver con limón y sal 6. Servir
		Tomate, crudo	25	30	30	27	35	
		Zanahoria, cruda	24	11	11	24	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	188	188	188	188	188	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. Colar. 8. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	



PAE



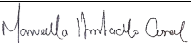
Gobernación de
NARIÑO

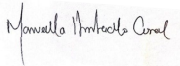
Secretaría
de Educación

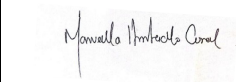
LISTA DE INTERCAMBIOS

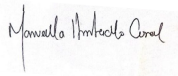
COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

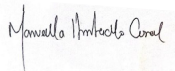
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	No. Certificados		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS x	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
GRUPO. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Trucha entera					
	Bagre magro					
	Robalo o gualajo					
	Tilapia o mojarra					
	Pollo					
	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja verde.					
	Arroz					
GRUPO. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Maíz blanco trillado					
	Avena					
	Pasta					
	Papa					
	Papa criolla cruda					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
	GRUPO. VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas: Cebolla junca, zanahoria, acelga, ajo, tomate, olloco, lechuga, pimenton, pepino, zapallo, habichuela, coliflor, calabaza, repollo blanco, remolacha, guatila, espinaca, cimarron, chilangua, achote, ajo.				
	GRUPO. FRUTAS	Papaya, papayuela, tomate de arbol, guayaba, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa, mora, fresa, mandarina, uchuva, limon, mango, naranja, coco, borojo, manzana, zapote, asái o naidí, aguacate, caña.				
GRUPO. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	Azucar blanca					
	Miel de abejas liquida					
GRUPO. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Panela					
	Aceite vegetal (soya)					
GRUPO. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Margarina					
	Leche de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE			MANUELLA HURTADO CORAL			
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

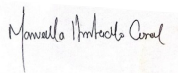
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ TARDE					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		
	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		X		
MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	AVENA FRIA	CHOCOLATE EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE
ALIMENTOS PROTEICOS	LENTEJA GUISADA	POLLO SUDADO	FRIJOL GUISADO	HUEVO PERICO	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE CON CHILLANGUA
FRUTA		PORCION DE FRUTA ENTERA NARANJA			
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	AVENA FRIA	CHOCOLATE EN LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	AVENA FRIA
ALIMENTOS PROTEICOS	POLLO SUDADO	LENTEJA GUISADA	PESCADO FRITO	FRIJOL GUISADO	HUEVO PERICO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	ARROZ BLANCO	PLATANO COCINADO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO
FRUTA		PORCION DE FRUTA PIÑA			PORCION DE FRUTA PAPAYA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No.14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE MARACUYA EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	AVENA FRIA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE
ALIMENTOS PROTEICOS	POLLO SUDADO	LENTEJAS GUISADAS	HUEVO REVUELTO	FRIJOL GUISADO	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ VERDE CON CHILLANGUA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ VERDE CON CHILLANGUA
FRUTA		PORCION DE FRUTA BANANO			
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	AVENA FRIA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE
ALIMENTOS PROTEICOS	LENTEJA GUISADA	POLLO SUDADO	FRIJOL GUISADO	CARNE DE CERDO GUISADA	HUEVO PERICO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	ARROZ BLANCO
FRUTA		PORCION DE FRUTA PAPAYA			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MANUELLA HURTADO CORAL				
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436	

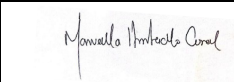
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X						
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							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	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cc
			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	20	20	77.4	4.62	0.18	12.2	10.2	1.44	5.4	50,4g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	45g
			Cebolla 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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
TOTAL MENÚ							316.194	11.3604	7.4997	47.8415	148.264	2.5553	448.86	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							24%	25%	17%	26%	21%	46%	40%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

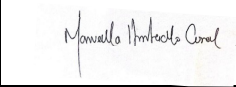
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	10	10	46.6	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0	200cc
			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 SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	40	37.2	61.752	7.7004	3.4224	0.0372	4.092	0.2604	23.436	40,3g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	45g
			Cebolla 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 ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	133	79.8	32.718	0.5586	0.2394	7.0224	26.334	1.0374	1.596	80g
TOTAL MENÚ							310.887	13.5917	11.8794	37.0426	162.373	1.9497	463.677	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							24%	30%	27%	20%	23%	35%	41%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

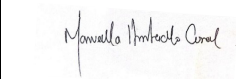
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			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	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	20	74.2	4.28	0.24	11.74	25	1.42	3	46g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70.6	1.34	0.08	16.02	1.8	0.16	0.4	45g
			Cebolla 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	
			Coco, crudo	C019	11	4.95	19.899	0.1782	1.75725	0.6237	0.3465	0.06435	0.891	
TOTAL MENÚ							318.566	10.4509	8.61485	47.2617	159.6935	2.27125	443.136	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	23%	20%	26%	23%	41%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

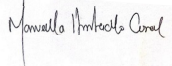
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67.05	5.67	4.86	0.135	23.85	0.765	62.55	54g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	1	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	45g
			Cebolla 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	
TOTAL MENÚ							296.92	11.147	11.5925	35.0885	158.62	1.2315	501.21	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							23%	24%	27%	19%	23%	22%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

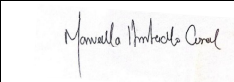
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200c
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	40	40	56	8.56	2.4	0.08	6.8	0.32	20.8	34g
			Sal	L015	0.5	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	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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				
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				
Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07				
TOTAL MENÚ							250.88	13.6425	8.9865	28.608	140.4	1.0255	462.46	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							19%	30%	21%	16%	20%	18%	41%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

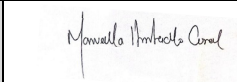
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	40	37.2	61.752	7.7004	3.4224	0.0372	4.092	0.2604	23.436	40,3g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70.6	1.34	0.08	16.02	1.8	0.16	0.4	45g
			Cebolla 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	
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75	
TOTAL MENÚ							351.402	16.3194	10.9419	45.9297	142.552	1.4849	464.076	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	36%	25%	25%	20%	27%	41%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

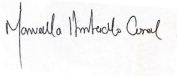
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	10	10	46.6	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0	200cc
			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	20	20	77.4	4.62	0.18	12.2	10.2	1.44	5.4	50,4g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	45g
			Cebolla 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 PIÑA	Piña, cruda	C072	145	79.75	44.66	0.4785	0.07975	9.889	12.76	0.39875	2.3925	80g
TOTAL MENÚ							338.477	10.4312	8.47735	52.072	154.907	2.49065	446.4375	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							26%	23%	20%	29%	22%	44%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

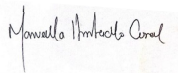
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	119	59.5	47.005	0.357	0	10.1745	8.925	0.2975	2.38	200c
			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	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	90	55.8	53.568	11.2158	0.9486	0	5.58	0.3348	29.016	60g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2	
			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	PLATANO COCINADO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	60	36	46.08	0.468	0.036	10.908	1.44	0.252	0	36g
TOTAL MENÚ							315.109	16.7991	9.6183	38.8262	140.525	1.4105	273.832	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							24%	37%	22%	21%	20%	25%	24%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

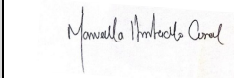
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	20	20	74.2	4.28	0.24	11.74	25	1.42	3	46g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70.6	1.34	0.08	16.02	1.8	0.16	0.4	45g
			Cebolla 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	
			Coco, crudo	C019	11	4.95	19.899	0.1782	1.75725	0.6237	0.3465	0.06435	0.891	
TOTAL MENÚ							289.396	9.4729	8.56185	41.1107	156.6335	2.12925	445.266	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							22%	21%	20%	23%	22%	38%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

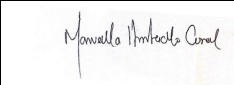
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200cc
			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	54g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	45g
			Cebolla 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 PAPAYA	Papaya, pintona, cruda	C066	101	79.79	37.5013	0.39895	0.07979	7.89921	17.5538	0.23937	2.3937	80g
TOTAL MENÚ							338.5513	12.73795	12.24929	42.70671	176.7138	2.07887	504.8337	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							26%	28%	28%	23%	25%	37%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

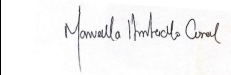
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	40	37.2	61.752	7.7004	3.4224	0.0372	4.092	0.2604	23.436	40,3g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70.6	1.34	0.08	16.02	1.8	0.16	0.4	45g
			Cebolla 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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							287.098	13.6433	10.3027	34.67604	140.1664	1.65062	465.9756	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							22%	30%	24%	19%	20%	29%	41%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

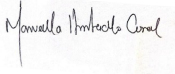
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	20	20	77.4	4.62	0.18	12.2	10.2	1.44	5.4	50,4g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	45g
			Cebolla 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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	115	80.5	81.305	1.2075	0.0805	17.9515	6.44	0.7245	2.415	80g
TOTAL MENÚ							356.399	10.8779	6.8302	59.383	149.304	2.8298	450.975	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	24%	16%	33%	21%	51%	40%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

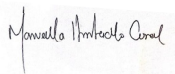
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200cc
			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 REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67.05	5.67	4.86	0.135	23.85	0.765	62.55	45g
			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	45g
			Cebolla 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	
TOTAL MENÚ							298	12.2275	12.15975	34.23675	157.57	1.80025	501.95	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							23%	27%	28%	19%	23%	32%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

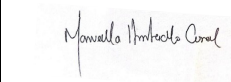
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200c
			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 GUISADOO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	20	74.2	4.28	0.24	11.74	25	1.42	3	46g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70.6	1.34	0.08	16.02	1.8	0.16	0.4	45g
			Cebolla 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	
			Coco, crudo	C019	11	4.95	19.899	0.1782	1.75725	0.6237	0.3465	0.06435	0.891	
TOTAL MENÚ							326.366	9.9709	8.73485	47.8017	161.3735	1.96975	250.431	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	22%	20%	26%	23%	35%	22%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

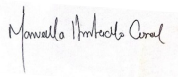
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA EN LECHE	Almidón de maíz, crudo	A001	10	10	37	0.03	0.01	9.14	0.2	0.05	0.9	200c
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	40	40	56	8.56	2.4	0.08	6.8	0.32	20.8	34g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70.6	1.34	0.08	16.02	1.8	0.16	0.4	45g
Cebolla 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		
CEREAL ACOMPAÑANTE			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							287.88	13.6725	8.9965	37.748	140.6	1.0755	463.36	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							22%	30%	21%	21%	20%	19%	41%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

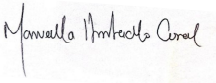
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200c
			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	20	20	77.4	4.62	0.18	12.2	10.2	1.44	5.4	50,4g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	45g
			Cebolla 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	
TOTAL MENÚ							272.697	9.6347	6.7446	40.947	141.487	2.0849	446.775	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							21%	21%	16%	22%	20%	37%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

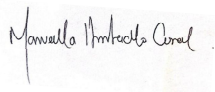
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200c
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	40	37.2	61.752	7.7004	3.4224	0.0372	4.092	0.2604	23.436	40,3g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	45g
			Cebolla 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 PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	115	80.5	32.2	0.4025	0.0805	6.601	19.32	0.2415	4.025	80g
TOTAL MENÚ							327.952	14.7719	10.8124	41.3107	158.722	1.5764	467.351	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	32%	25%	23%	23%	28%	41%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

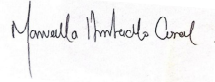
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	119	59.5	47.005	0.357	0	10.1745	8.925	0.2975	2.38	200cc
			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	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	20	74.2	4.28	0.24	11.74	25	1.42	3	46g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	45g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
TOTAL MENÚ							322.269	9.6454	7.8027	49.797	163.649	2.0448	445.81	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							25%	21%	18%	27%	23%	37%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

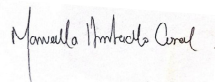
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	40	40	56	8.56	2.4	0.08	6.8	0.32	20.8	34g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70.6	1.34	0.08	16.02	1.8	0.16	0.4	45g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75	
TOTAL MENÚ							350.52	15.987	10.3425	46.2535	144.72	0.9365	460.21	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	35%	24%	25%	21%	17%	41%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

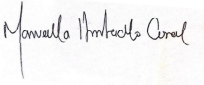
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67.05	5.67	4.86	0.135	23.85	0.765	62.55	54g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	45g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
TOTAL MENÚ							268.95	10.649	12.4195	28.3975	153.76	1.3895	502.14	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							21%	23%	29%	16%	22%	25%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

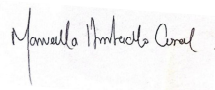
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  															
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL															
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO													
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		X						
	RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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								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	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc	
			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	63g	
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785		
TOTAL MENÚ							396.284	13.8614	8.8847	61.4655	153.874	3.1753	450.53		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200		
% ADECUACIÓN							24%	24%	16%	27%	19%	51%	38%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436					

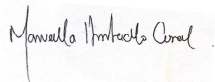
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	12	12	55.92	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0	200cc
			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 SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46.5	77.19	9.6255	4.278	0.0465	5.115	0.3255	29.295	52g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	PORCION DE FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	183	109.8	45.018	0.7686	0.3294	9.6624	36.234	1.4274	2.196	110g
TOTAL MENÚ							392.245	16.4688	14.197	49.2119	174.916	2.5548	470.336	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	29%	26%	22%	22%	41%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

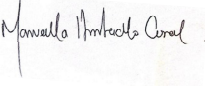
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			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	
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	58g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Coco, crudo	C019	11	4.95	19.899	0.1782	1.75725	0.6237	0.3465	0.06435	0.891	
TOTAL MENÚ							381.416	12.1909	9.71485	58.2067	166.8435	2.70625	444.086	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	21%	18%	26%	21%	44%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

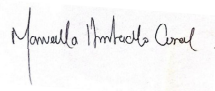
MENÚ No. 4																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
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	200cc				
			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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67.05	5.67	4.86	0.135	23.85	0.765	62.55	45g				
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3					
			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					
			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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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					
TOTAL MENÚ												341.22	11.817	12.6325	43.0985	159.52	1.3115	501.41
RECOMENDACIÓN												1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN												21%	21%	23%	19%	20%	21%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436								

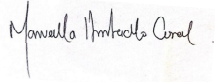
MENÚ No. 5																			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)						
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200cc					
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26	38g					
			Sal	L015	0.5	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						
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19						
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3						
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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						
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07						
TOTAL MENÚ												309.18	16.4525	10.6265	36.638	143	1.1855	467.86	
RECOMENDACIÓN												1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN												19%	29%	20%	16%	18%	19%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL															
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436									

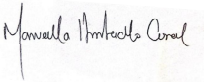
MENÚ No. 6																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc				
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46.5	77.19	9.6255	4.278	0.0465	5.115	0.3255	29.295	52g				
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3					
			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					
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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					
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75					
TOTAL MENÚ												427.58	19.5905	13.1375	56.513	146.635	1.81	470.255
RECOMENDACIÓN												1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN												26%	34%	24%	25%	18%	29%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436								

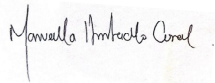
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	12	12	55.92	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0	200cc
			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	63g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	61.6	0.66	0.11	13.64	17.6	0.55	3.3	110g
TOTAL MENÚ							428.387	12.5097	9.9246	68.393	163.917	3.1519	448.895	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							26%	22%	18%	30%	20%	51%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

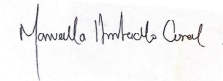
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	119	59.5	47.005	0.357	0	10.1745	8.925	0.2975	2.38	200cc
			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	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	100	62	59.52	12.462	1.054	0	6.2	0.372	32.24	67g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2	
			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	PLATANO COCINADO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	60	36	46.08	0.468	0.036	10.908	1.44	0.252	0	36g
TOTAL MENÚ							321.061	18.0453	9.7237	38.8262	141.145	1.4477	277.056	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							20%	32%	18%	17%	18%	23%	23%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

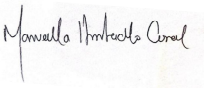
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	58g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Coco, crudo	C019	11	4.95	19.899	0.1782	1.75725	0.6237	0.3465	0.06435	0.891	
TOTAL MENÚ							352.246	11.2129	9.66185	52.0557	163.7835	2.56425	446.216	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							22%	20%	18%	23%	20%	41%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

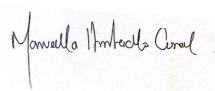
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc
			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	54g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya, pintona, cruda	C066	140	110.6	51.982	0.553	0.1106	10.9494	24.332	0.3318	3.318	110g
TOTAL MENÚ							413.772	14.238	13.6201	56.3309	186.552	2.4313	506.078	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							25%	25%	25%	25%	23%	39%	42%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

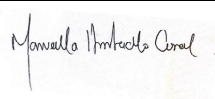
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46.5	77.19	9.6255	4.278	0.0465	5.115	0.3255	29.295	52g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							346.836	16.2384	12.1983	42.69534	142.0894	1.79572	472.0346	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							21%	28%	22%	19%	18%	29%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

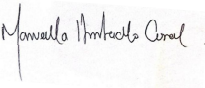
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	63g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109.9	110.999	1.6485	0.1099	24.5077	8.792	0.9891	3.297	110g
TOTAL MENÚ							449.743	13.1439	7.9446	76.9992	155.106	3.5344	453.407	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	23%	15%	34%	19%	57%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

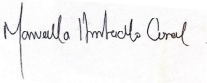
MENÚ No. 13																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc			
			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 REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67.05	5.67	4.86	0.135	23.85	0.765	62.55	45g			
			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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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				
TOTAL MENÚ																	
RECOMENDACIÓN																	
% ADECUACIÓN																	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436							

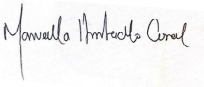
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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 GUISADOO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	58g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Coco, crudo	C019	11	4.95	19.899	0.1782	1.75725	0.6237	0.3465	0.06435	0.891	
TOTAL MENÚ							389.216	11.7109	9.83485	58.7467	168.6435	2.40625	445.286	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							24%	21%	18%	26%	21%	39%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

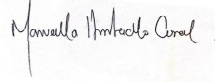
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA EN LECHE	Almidón de maíz, crudo	A001	14	14	51.8	0.042	0.014	12.796	0.28	0.07	1.26	200cc
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26	38g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							360.98	16.4945	10.6405	49.434	143.28	1.2555	469.12	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							22%	29%	20%	22%	18%	20%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

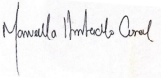
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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 GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	63g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN							336.347	11.4597	7.8296	52.007	144.937	2.5249	448.325	
% ADECUACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
							21%	20%	14%	23%	18%	41%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

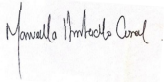
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46.5	77.19	9.6255	4.278	0.0465	5.115	0.3255	29.295	52g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	157	109.9	43.96	0.5495	0.1099	9.0118	26.376	0.3297	5.495	110g
TOTAL MENÚ							415.89	18.19	13.0374	54.3048	169.861	1.9897	475	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							26%	32%	24%	24%	21%	32%	40%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

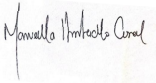
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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 GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	58g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
TOTAL MENÚ							376.514	11.3884	7.9027	60.8275	170.874	2.4823	446.78	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							23%	20%	15%	27%	21%	40%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

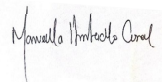
MENÚ No. 19																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
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	200cc				
			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	CARNE DE CERDO GUISADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26	38g				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19					
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3					
			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 CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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					
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75					
TOTAL MENÚ												399.82	18.797	10.9825	54.2835	147.32	1.0965	465.61
RECOMENDACIÓN												1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN												25%	33%	20%	24%	18%	18%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436								

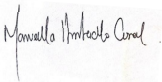
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	45	67.05	5.67	4.86	0.135	23.85	0.765	62.55	54g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
TOTAL MENÚ							304.25	11.319	12.4595	36.4075	154.66	1.4695	502.34	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							19%	20%	23%	16%	19%	24%	42%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

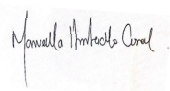
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X							
	RAIZAL			ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							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	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc
			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	88g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla 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 CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
TOTAL MENÚ							479.284	16.8414	10.0147	75.5755	159.874	3.9753	453.43	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	24%	15%	27%	15%	46%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

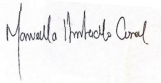
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	12	12	55.92	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0	200cc
			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 SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	65	60.45	100.347	12.51315	5.5614	0.06045	6.6495	0.42315	38.0835	63g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	PORCION DE FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	183	109.8	45.018	0.7686	0.3294	9.6624	36.234	1.4274	2.196	110g
TOTAL MENÚ							459.702	20.02645	16.5204	57.23585	177.3505	2.73245	479.3245	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	29%	25%	20%	16%	31%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

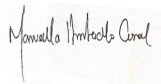
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			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	
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	80g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Coco, crudo	C019	22	9.9	39.798	0.3564	3.5145	1.2474	0.693	0.1287	1.782	
TOTAL MENÚ							482.715	15.1791	12.6321	72.7104	180.59	3.5606	446.677	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	22%	19%	26%	16%	41%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

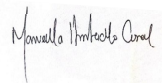
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	0.12	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 BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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		
TOTAL MENÚ							443.57	18.157	17.5325	51.2435	184.27	2.1565	564.16	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							22%	26%	26%	18%	17%	25%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

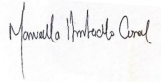
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	65	65	91	13.91	3.9	0.13	11.05	0.52	33.8	46g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	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	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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				
Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07				
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN														
% ADECUACIÓN														
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

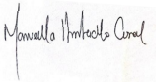
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	65	60.45	100.347	12.51315	5.5614	0.06045	6.6495	0.42315	38.0835	63g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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				
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75				
TOTAL MENÚ							495.037	23.14815	15.4609	64.53695	149.0695	1.98765	479.2435	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	33%	23%	23%	14%	23%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

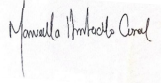
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	12	12	55.92	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0	200cc
			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	88g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	200	110	61.6	0.66	0.11	13.64	17.6	0.55	3.3	110g
TOTAL MENÚ							502.387	15.4897	10.0546	82.503	169.917	3.9519	451.795	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	22%	15%	30%	15%	45%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

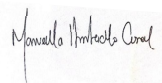
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	119	59.5	47.005	0.357	0	10.1745	8.925	0.2975	2.38	200cc
			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	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	121	75.02	72.0192	15.07902	1.27534	0	7.502	0.45012	39.0104	84g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2	
			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	PLATANO COCINADO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	85	51	65.28	0.663	0.051	15.453	2.04	0.357	0	51g
TOTAL MENÚ							379.7602	20.85732	12.96004	43.3712	143.047	1.63082	283.8264	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							19%	30%	19%	16%	13%	19%	19%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

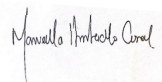
MENÚ No. 9																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
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	200cc				
			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	80g				
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3					
			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 COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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					
			Coco, crudo	C019	22	9.9	39.798	0.3564	3.5145	1.2474	0.693	0.1287	1.782					
TOTAL MENÚ												453.545	14.2011	12.5791	66.5594	177.53	3.4186	448.807
RECOMENDACIÓN												1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN												23%	20%	19%	24%	16%	39%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436								

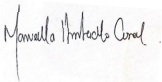
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc
			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	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya, pintona, cruda	C066	140	110.6	51.982	0.553	0.1106	10.9494	24.332	0.3318	3.318	110g
TOTAL MENÚ							516.122	20.578	18.5201	64.4759	211.302	3.2763	568.828	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							26%	29%	28%	23%	19%	38%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

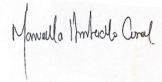
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARCAUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	65	60.45	100.347	12.51315	5.5614	0.06045	6.6495	0.42315	38.0835	63g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							414.293	19.79605	14.5217	50.71929	144.5239	1.97337	481.0231	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							21%	28%	22%	18%	13%	23%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

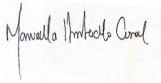
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	88g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla 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 CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	157	109.9	110.999	1.6485	0.1099	24.5077	8.792	0.9891	3.297	110g
TOTAL MENÚ							532.743	16.1239	9.0746	91.1092	161.106	4.3344	456.307	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	23%	14%	33%	15%	50%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

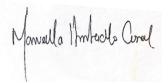
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc
			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 REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g
			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	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
TOTAL MENÚ							461.09	19.9135	18.39975	52.95575	185.38	2.90525	565.02	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	29%	28%	19%	17%	33%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

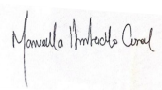
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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 GUISADOO	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	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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	80g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	90g
			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		
			Coco, crudo	C019	22	9.9	39.798	0.3564	3.5145	1.2474	0.693	0.1287	1.782	
TOTAL MENÚ							490.515	14.6991	12.7521	73.2504	182.27	3.2591	253.972	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							25%	21%	19%	26%	17%	37%	17%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

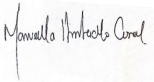
MENÚ No. 15																			
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)						
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA EN LECHE	Almidón de maíz, crudo	A001	14	14	51.8	0.042	0.014	12.796	0.28	0.07	1.26	200cc					
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	65	65	91	13.91	3.9	0.13	11.05	0.52	33.8	46g					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19						
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3						
			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 VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g					
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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						
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07						
TOTAL MENÚ												426.28	20.3745	12.5805	57.474	146.73	1.4555	477.12	
RECOMENDACIÓN												1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN												21%	29%	19%	21%	13%	17%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL															
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436									

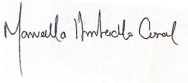
MENÚ No. 16																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
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	200cc				
			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 GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	35	35	135.45	8.085	0.315	21.35	17.85	2.52	9.45	88g				
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3					
			Cebolla 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	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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					
TOTAL MENÚ												419.347	14.4397	8.9596	66.117	150.937	3.3249	451.225
RECOMENDACIÓN												1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN												21%	21%	13%	24%	14%	38%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436								

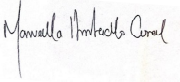
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	14	14	57.54	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42	200cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	65	60.45	100.347	12.51315	5.5614	0.06045	6.6495	0.42315	38.0835	63g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	157	109.9	43.96	0.5495	0.1099	9.0118	26.376	0.3297	5.495	110g
TOTAL MENÚ							483.347	21.74765	15.3608	62.32875	172.2955	2.16735	483.9885	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							24%	31%	23%	22%	16%	25%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

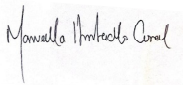
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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 GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	35	35	129.85	7.49	0.42	20.545	43.75	2.485	5.25	80g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
TOTAL MENÚ							457.914	14.1984	9.0627	74.7075	184.274	3.2723	448.48	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	14%	27%	17%	38%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

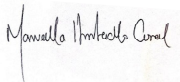
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	65	65	91	13.91	3.9	0.13	11.05	0.52	33.8	46g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75	
TOTAL MENÚ							465.12	22.677	12.9225	62.3235	150.77	1.2965	473.61	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							23%	32%	19%	22%	14%	15%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

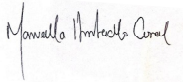
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	200cc
			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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	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	
TOTAL MENÚ							406.6	17.659	17.3595	44.5525	179.41	2.3145	565.09	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							20%	25%	26%	16%	16%	27%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

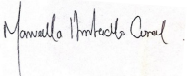
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X							
	RAIZAL			ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							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	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc
			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	113g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
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	112g
			Cebolla 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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
TOTAL MENÚ							596.294	20.5344	12.7547	93.8005	186.474	4.9773	464.91	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	24%	15%	27%	17%	52%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

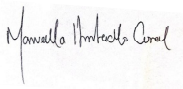
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	12	12	55.92	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0	220cc
			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 SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	74.4	123.504	15.4008	6.8448	0.0744	8.184	0.5208	46.872	74g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
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	112g
			Cebolla 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 NARANJA	Naranja, cruda	C062	225	135	55.35	0.945	0.405	11.88	44.55	1.755	2.7	130g
TOTAL MENÚ							556.471	24.2865	20.4514	68.2454	206.901	3.2477	496.197	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							22%	28%	25%	20%	19%	34%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

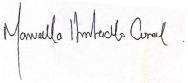
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	220cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
			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	104g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g
			Cebolla 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	
			Coco, crudo	C019	22	9.9	39.798	0.3564	3.5145	1.2474	0.693	0.1287	1.782	
TOTAL MENÚ							595.005	18.5151	15.3241	90.3374	212.79	4.3636	455.757	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	21%	18%	26%	19%	46%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

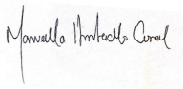
MENÚ No. 4																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
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	220cc			
			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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g			
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3				
			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				
			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	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g			
			Cebolla 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				
TOTAL MENÚ											509.76	19.353	19.1045	63.0005	203.97	2.2495	571.74
RECOMENDACIÓN											2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN											20%	22%	23%	18%	19%	24%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436							

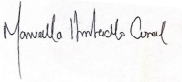
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220cc
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112	17.12	4.8	0.16	13.6	0.64	41.6	55g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	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	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g
			Cebolla 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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ								469.68	24.7565	16.0415	56.192	169.96	1.7425	492.41
RECOMENDACIÓN								2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN								19%	28%	19%	16%	15%	18%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

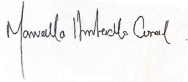
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	74.4	123.504	15.4008	6.8448	0.0744	8.184	0.5208	46.872	74g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g
			Cebolla 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	
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75	
TOTAL MENÚ							596.504	27.4188	19.3943	76.6759	172.104	2.3673	496.812	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	31%	23%	22%	16%	25%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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 LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	12	12	55.92	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0	220cc
			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	113g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
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	112g
			Cebolla 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	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	245	134.75	75.46	0.8085	0.13475	16.709	21.56	0.67375	4.0425	135g
TOTAL MENÚ							627.227	19.1442	13.74135	100.45	198.677	4.88565	462.8175	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							25%	22%	17%	29%	18%	51%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

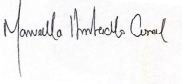
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
			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	PESCADO FRITO	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	130	80.6	77.376	16.2006	1.3702	0	8.06	0.4836	41.912	88g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2	
			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	PLATANO COCINADO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	105	63	80.64	0.819	0.063	19.089	2.52	0.441	0	63g
TOTAL MENÚ							440.762	22.6639	15.5989	50.8397	162.96	1.7638	294.128	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							18%	26%	19%	15%	15%	19%	20%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

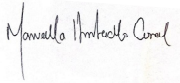
MENÚ No. 9																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
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	220cc			
			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	104g			
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3				
			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				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g			
			Cebolla 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				
			Coco, crudo	C019	22	9.9	39.798	0.3564	3.5145	1.2474	0.693	0.1287	1.782				
TOTAL MENÚ											564.845	17.5551	15.2741	83.9134	210.99	4.3656	459.057
RECOMENDACIÓN											2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN											23%	20%	18%	24%	19%	46%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436							

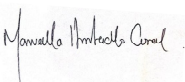
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc
			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	90g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g
			Cebolla 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	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya, pintona, cruda	C066	165	130.35	61.2645	0.65175	0.13035	12.90465	28.677	0.39105	3.9105	130g
TOTAL MENÚ							594.7145	22.05975	20.18985	78.55615	237.147	3.61755	578.2005	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	25%	24%	23%	22%	38%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

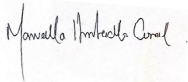
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	220cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	74.4	123.504	15.4008	6.8448	0.0744	8.184	0.5208	46.872	74g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g
			Cebolla 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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							512.64	23.8797	18.3771	62.49024	165.7584	2.16402	497.3916	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	27%	22%	18%	15%	23%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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)	
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	220cc
			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	113g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
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	112g
			Cebolla 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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	186	130.2	131.502	1.953	0.1302	29.0346	10.416	1.1718	3.906	130g

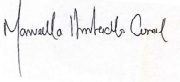
TOTAL MENÚ						666.146	19.9524	11.7599	113.2201	188.79	5.4741	468.366
RECOMENDACIÓN						2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN						27%	23%	14%	32%	17%	58%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436		

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)						
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc					
			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 REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g					
			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	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g					
			Cebolla 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						
TOTAL MENÚ													530.4	21.2965	20.04975	65.08075	206.88	3.18725	573.8
RECOMENDACIÓN													2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN													21%	24%	24%	19%	19%	34%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL															
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436									

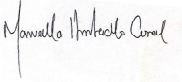
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220c
			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 GUISADOO	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	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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	104g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	112g
			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	
			Coco, crudo	C019	22	9.9	39.798	0.3564	3.5145	1.2474	0.693	0.1287	1.782	
TOTAL MENÚ								602.805	18.0351	15.4441	90.8774	214.47	4.0621	263.052
RECOMENDACIÓN								2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN								24%	21%	19%	26%	19%	43%	18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

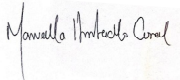
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA EN LECHE	Almidón de maíz, crudo	A001	15	15	55.5	0.045	0.015	13.71	0.3	0.075	1.35	220cc
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112	17.12	4.8	0.16	13.6	0.64	41.6	55g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g
			Cebolla 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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							525.18	24.8015	16.0565	69.902	170.26	1.8175	493.76	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	28%	19%	20%	15%	19%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

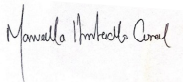
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220cc
			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	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174.15	10.395	0.405	27.45	22.95	3.24	12.15	113g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
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	112g
			Cebolla 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	

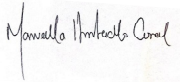
TOTAL MENÚ							532.247	17.9637	11.6246	83.701	176.997	4.2819	462.675
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							21%	21%	14%	24%	16%	45%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

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)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	74.4	123.504	15.4008	6.8448	0.0744	8.184	0.5208	46.872	74g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
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	112g
			Cebolla 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	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	186	130.2	52.08	0.651	0.1302	10.6764	31.248	0.3906	6.51	130g

TOTAL MENÚ						592.934	26.1198	19.3145	76.1323	200.202	2.6079	502.572
RECOMENDACIÓN						2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN						24%	30%	23%	22%	18%	27%	34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

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)	
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	220cc
			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 GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166.95	9.63	0.54	26.415	56.25	3.195	6.75	104g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
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	112g
			Cebolla 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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
TOTAL MENÚ							570.204	17.5344	11.7547	92.3345	216.474	4.0753	457.56	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	14%	26%	20%	43%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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)	
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	220cc
			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	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112	17.12	4.8	0.16	13.6	0.64	41.6	55g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	112g
			Cebolla 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	
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75	
TOTAL MENÚ							561.31	27.083	16.3945	74.1105	173.02	1.5095	488.99	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	31%	20%	21%	16%	16%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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)	
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	220cc
			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	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	
Cebolla 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	
TOTAL MENÚ							471.8	18.873	18.9345	56.0365	200.37	2.5515	573.84	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							19%	22%	23%	16%	18%	27%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				



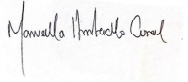
Gobernación de
NARIÑO

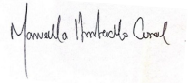
Secretaría
de Educación

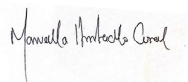


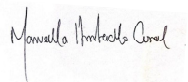
PAE

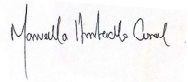
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X								
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA									
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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 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	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc
			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	55	55	212.85	12.705	0.495	33.55	28.05	3.96	14.85	138g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla 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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
TOTAL MENÚ							702.414	23.7824	14.9007	111.1145	192.834	5.8093	467.89	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							24%	23%	15%	27%	18%	49%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

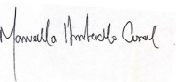
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	12	12	55.92	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0	220cc
			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 SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	82g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	PORCION DE FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	C062	225	135	55.35	0.945	0.405	11.88	44.55	1.755	2.7	135g
TOTAL MENÚ							639.329	27.1496	23.363	79.4687	209.184	3.4248	502.336	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	27%	24%	20%	19%	29%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

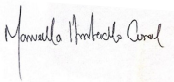
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	220cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
			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	55	55	204.05	11.77	0.66	32.285	68.75	3.905	8.25	126g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			Coco, crudo	C019	22	9.9	39.798	0.3564	3.5145	1.2474	0.693	0.1287	1.782	
TOTAL MENÚ							699.525	21.5931	17.5001	107.4214	226.55	5.1856	457.537	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							24%	21%	18%	26%	21%	44%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

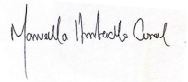
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220cc
			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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
TOTAL MENÚ								568.18	20.291	20.1605	74.2145	205.23	2.3615	572.02
RECOMENDACIÓN								2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN								20%	20%	21%	18%	19%	20%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436					

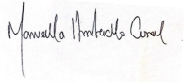
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220cc
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	60g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			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	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							551.1	27.8345	18.6975	67.426	172.92	1.9345	497.89	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							19%	27%	19%	17%	16%	16%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

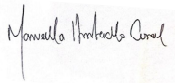
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	82g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75	
TOTAL MENÚ							679.362	30.2819	22.3059	87.8992	174.387	2.5444	502.951	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							23%	30%	23%	22%	16%	22%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

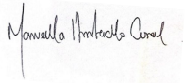
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	12	12	55.92	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0	220cc
			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	55	55	212.85	12.705	0.495	33.55	28.05	3.96	14.85	138g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla 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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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 PIÑA	Piña, cruda	C072	245	134.75	75.46	0.8085	0.13475	16.709	21.56	0.67375	4.0425	135g
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN							733.347	22.3922	15.88735	117.764	205.037	5.71765	465.7975	
% ADECUACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
							25%	22%	16%	29%	19%	48%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

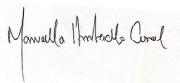
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
			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	PECADO FRITO	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	160	99.2	95.232	19.9392	1.6864	0	9.92	0.5952	51.584	109g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y	PLATANO COCINADA	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	145	87	111.36	1.131	0.087	26.361	3.48	0.609	0	87g
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN							489.338	26.7145	15.9391	58.1117	165.78	2.0434	303.8	
% ADECUACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
							17%	26%	16%	14%	15%	17%	20%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

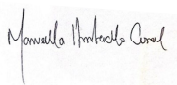
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220cc
			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	55	55	204.05	11.77	0.66	32.285	68.75	3.905	8.25	126g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	5	5	0	0	0	0	1.2	0.015	1939.05	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			Coco, crudo	C019	22	9.9	39.798	0.3564	3.5145	1.2474	0.693	0.1287	1.782	
TOTAL MENÚ							669.365	20.6331	17.4501	100.9974	225.83	5.2011	2205.982	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	18%	25%	21%	44%	147%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

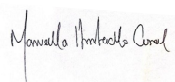
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc
			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	90g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya, pintona, cruda	C066	165	130.35	61.2645	0.65175	0.13035	12.90465	28.677	0.39105	3.9105	130g
TOTAL MENÚ							653.1345	22.99775	21.24585	89.77015	238.407	3.72955	578.4805	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							23%	23%	22%	22%	22%	32%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

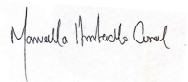
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	220cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	82g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							595.498	26.7428	21.2887	73.71354	168.0414	2.34112	503.5306	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							21%	26%	22%	18%	15%	20%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

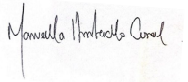
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220cc
			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	55	55	212.85	12.705	0.495	33.55	28.05	3.96	14.85	138g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla 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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	193	135.1	136.451	2.0265	0.1351	30.1273	10.808	1.2159	4.053	135g
TOTAL MENÚ							777.215	23.2739	13.9108	131.6268	195.542	6.3502	471.493	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	23%	14%	32%	18%	54%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

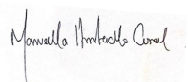
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc
			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 REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g
			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	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
TOTAL MENÚ							588.82	22.2345	21.10575	76.29475	208.14	3.29925	574.08	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							20%	22%	22%	19%	19%	28%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

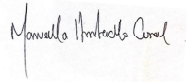
MENÚ No. 14																		
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
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	220c				
			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 GUISADOO	Frijol bola roja, crudo	T006	55	55	204.05	11.77	0.66	32.285	68.75	3.905	8.25	126g				
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3					
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19					
			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					
			Coco, crudo	C019	22	9.9	39.798	0.3564	3.5145	1.2474	0.693	0.1287	1.782					
TOTAL MENÚ												707.325	21.1131	17.6201	107.9614	228.23	4.8841	264.832
RECOMENDACIÓN												2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN												24%	21%	18%	27%	21%	41%	18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL														
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436								

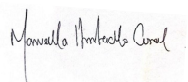
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA EN LECHE	Almidón de maíz, crudo	A001	15	15	55.5	0.045	0.015	13.71	0.3	0.075	1.35	220cc
			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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	60g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
TOTAL MENÚ							606.6	27.8795	18.7125	81.136	173.22	2.0095	499.24	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							21%	27%	19%	20%	16%	17%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

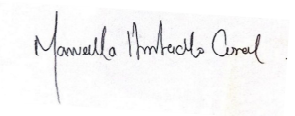
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGIA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	220cc
			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	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	55	55	212.85	12.705	0.495	33.55	28.05	3.96	14.85	138g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla 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	
			Cereal acompañante	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75			1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19		
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		
TOTAL MENÚ							638.367	21.2117	13.7706	101.015	183.357	5.1139	465.655	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	21%	14%	25%	17%	43%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

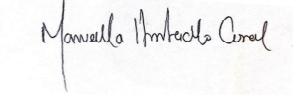
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA FRIA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	220cc
			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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	82g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	
			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	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	102g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	193	135.1	54.04	0.6755	0.1351	11.0782	32.424	0.4053	6.755	135g
TOTAL MENÚ							677.752	29.0074	22.231	87.7574	203.661	2.7997	508.956	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							23%	29%	23%	22%	19%	24%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

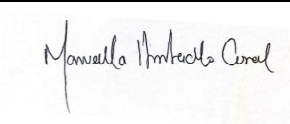
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON 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	220cc
			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 GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	55	55	204.05	11.77	0.66	32.285	68.75	3.905	8.25	126g
			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	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
TOTAL MENÚ							674.724	20.6124	13.9307	109.4185	230.234	4.8973	459.34	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							23%	20%	14%	27%	21%	42%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

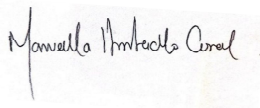
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE FRUTA DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	220cc
			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	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	60g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			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 CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	15	15	55.65	1.95	0.21	11.22	3.15	0.15	0.75	
TOTAL MENÚ							642.73	30.161	19.0505	85.3445	175.98	1.7015	494.47	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							22%	30%	20%	21%	16%	14%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

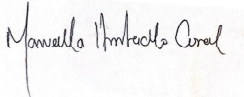
MENÚ No. 20																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
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	220cc			
			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	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	90g			
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3				
			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				
			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	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19				
			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				
TOTAL MENÚ											530.22	19.811	19.9905	67.2505	201.63	2.6635	574.12
RECOMENDACIÓN											2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN											18%	20%	21%	17%	18%	23%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436							

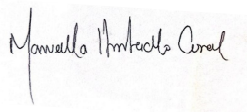
GUIA DE PREPARACION										
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE										
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD			Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Secundaria, Media y complementaria			OPERADOR				
DEPARTAMENTO			Nariño			MUNICIPIO		No certificados		
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X
					ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 1										
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria			
BEBIDA CON LECHE	AVENA FRIA	Avena en hojuelas	10	14	14	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 y la leche en polvo. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. En la licuadora, coloca el agua fría, la leche en polvo y la panela. Licúa hasta que se integren bien.4. Agrega la avena en hojuelas. Licúa nuevamente hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Sirve inmediatamente en vaso frío.		
		Leche de vaca, en polvo	13	13	13	15	15			
		Panela	7	7	7	10	10			
ALIMENTOS PROTEICOS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	20	25	35	45	55	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne y zanahoria , picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.		
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6			
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25			
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5			
		Aceite de soya	2	2	3	4	5			
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5			
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. 2.Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. 3.En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 4. Lavar y desinfectar ña zanahoria, pelarla y rayarla, 5.Agregar la zanahoria a el arroz, 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. 5.Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. 6.Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.		
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5			
		Aceite de soya	1	2	2	3	4			
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5			
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			Manuella Hurtado Coral							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436		

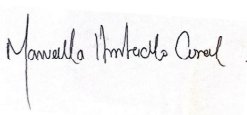
MENÚ No. 2								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate en pastillas, con azúcar	10	12	12	12	12	1. Asegurarse 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	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Pollo pechuga, crudo	40	50	65	80	90	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla , zanahoria y tomate de carne a utilizar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. Posteriormente adicione el solfrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
FRUTA	PORCION DE FRUTA ENTERA NARANJA	Naranja, cruda	133	183	183	225	225	1. Verifique que la fruta tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave la fruta con agua segura. 3. Pele su cascara y servir
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

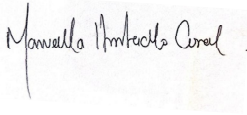
MENÚ No. 3								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9.colar. 10.Servir frio a cada niño.
		Azúcar blanco	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTOS PROTEICOS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	20	25	35	45	55	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las tentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne y zanahoria, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Coco, crudo	11	11	22	22	22	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

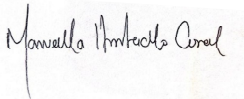
MENÚ No. 4								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba	80	80	80	80	80	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9.colar. 10.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTÉICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	50	50	100	100	100	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable 2. Limpiar y desinfectar las verduras con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Pelar la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños 4. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 5.Agregue las verduras picadas y posteriormente el huevo al sartén tapar y esperar que tenga consistencia. 6. servir a cada niño.
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	1	2	2	2	2	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436

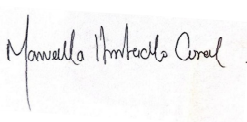
MENÚ No. 5								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA LACTEA	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca entera	13	13	13	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. 2. Hervir el agua 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 un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	40	50	65	80	90	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 y el tomate . 4. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, aceite y sal. 5. Posteriormente adicione la carne de cerdo, cocinar hasta que este blanda y completamente cocida. 6. Retirar de la olla y deshilar o desmechar. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.v
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
CEREALES	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y la chilangua. picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla junto con ña chilangua picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Chilangua, cimarron o cilantro	5	5	5	5	5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

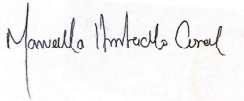
MENÚ No. 6								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	AVENA FRIA	Avena en hojuelas	10	14	14	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. En la licuadora, coloca el agua fría, la leche en polvo y la panela. Licúa hasta que se integren bien.4. Agrega la avena en hojuelas. Licúa nuevamente hasta obtener una mezcla unifrome. 5. Sirve inmediatamente en vaso frío.
		Leche de vaca, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Pollo pechuga, cruda	40	50	65	80	90	1. Verifique que el pollo sea de color rosado brillante,sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate 4. En una recipiente mezclar los aliños con la carne 5. En un sartén con aceite, agregar la carne con un poco de agua y dejar cocinar 6. Una vez lista la carne, retirar del fuego 7. Servir la carne.
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
CEREALES	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente. 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla junto con la pasta y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Pasta alimenticia	15	15	15	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

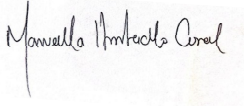
MENÚ No. 7								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate en pastillas, con azúcar	10	12	12	12	12	1. Asegurarse 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	13	13	13	15	15	
ALIMENTOS PROTEICOS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	20	25	35	45	55	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las tentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne y zanahoria , picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
FRUTA	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	145	200	200	245	245	1.Verifique que la fruta tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave la fruta con agua segura. 3. Pele su cascara , picar y servir
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436

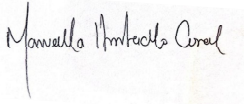
MENÚ No. 8								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango, común, crudo	119	119	119	120	120	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9.colar. 10.Servir frio a cada niño.
		Azúcar blanco	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	PESCADO FRITO	Tilapia o mojarra, entera, cruda	90	100	121	130	160	1. Verifique que el pescado tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y espinas del pescado y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar el ajo y con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente el ajo 5. En una paila mezclar el ajo con el pescado y pasar por la harina de trigo 6. Luego agregar a el sartén con aceite ya calientes, dejar firtar el pescado. se revisa la coccion del pescado moviendo con cuidado por lado y lado 9. por ultimo servir
		Ajo, crudo	2	2	2	2	2	
		Aceite de soya	5	5	8	10	10	
		Harina de trigo	10	10	10	10	10	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	PLATANO COCINADO	Plátano, colí o guineo verde.	60	60	85	105	145	1. Pela el plátano verde y córtalo en porciones . 2. en una olla vertir los platano y llenar con agua 3. Dejar cocinar hasta que esten blandos.
}								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

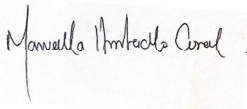
MENÚ No. 9								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado de 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 espere 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	13	13	13	15	15	
ALIMENTOS PROTEICOS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	20	25	35	45	55	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las tentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne y zanahoria, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pullido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Coco, crudo	11	11	22	22	22	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

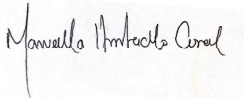
MENÚ No. 10								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	AVENA FRIA	Avena en hojuelas	10	14	14	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. En la licuadora, coloca el agua fría, la leche en polvo y la panela. Licúa hasta que se integren bien.4. Agrega la avena en hojuelas. Licúa nuevamente hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Sirve inmediatamente en vaso frío.
		Leche de vaca, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	50	50	100	100	100	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable 2. Limpiar y desinfectar las verduras con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Pelar la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños 4. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 5. Agregue las verduras picadas y posteriormente el huevo al sartén tapar y esperar que tenga consistencia. 6. servir a cada niño.
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	1	2	2	2	2	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
FRUTA	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya, cruda	101	140	140	165	165	1.Verifique que la fruta tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave la fruta con agua segura. 3. Pele su cascara, porcionar y servir
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

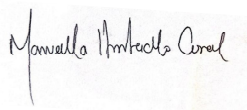
MENÚ No. 11								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	188	188	188	188	188	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Retirar la parte no comestible de la fruta y colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9.colar. 10.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	50	65	80	90	1. Verifique que el pollo sea de color rosado brillante,sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate 4. En una recipiente mezclar los aliños con la carne 5. En un sartén con aceite, agregar la carne con un poco de agua y dejar cocinar 6. Una vez lista la carne, retirar del fuego 7. Servir la carne.
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
CEREALES	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y la chilangua picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla junto con ña chilangua picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Chilangua, cimarron o cilantro	5	5	5	5	5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436

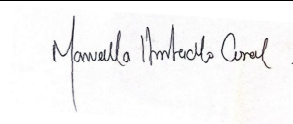
MENÚ No. 12								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	7	7	7	10	10	1. Asegurarse del buen estado 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 espere 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	13	13	13	15	15	
ALIMENTOS PROTEICOS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	20	25	35	45	55	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne y zanahoria , picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. 2.Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. 3.En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 4. Lavar y desinfectar ña zanahoria, pelarla y rayarla, 5.Agregar la zanahoria a el arroz, 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. 5.Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. 6.Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
FRUTA	PORCION DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	115	157	157	186	193	1.Verifique que la fruta tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave la fruta con agua segura. 3. Pele su cascara , picar y servir
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436

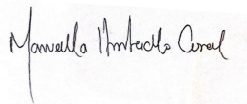
MENÚ No. 13								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	AVENA FRIA	Avena en hojuelas	10	14	14	15	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. En la licuadora, coloca el agua fría, la leche en polvo y la panela. Licúa hasta que se integren bien.4. Agrega la avena en hojuelas. Licúa nuevamente hasta obtener una mezcla unifrome. 5. Sirve inmediatamente en vaso frío.
		Leche de vaca, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTOS PROTEICOS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina entero, crudo	50	50	100	100	100	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable 2. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 4.Agregue el huevo al sartén y menear, esperar que tenga consistencia. 5. servir a cada niño.
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

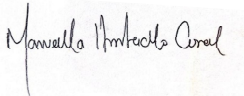
MENÚ No. 14								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba	80	80	80	80	80	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9. Colar.
		Azúcar blanco	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTOS PROTEICOS	FRIJOL ROJO GUIADO	Frijol bola roja, crudo	20	25	35	45	55	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las tentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne y zanahoria, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pullido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Coco, crudo	11	11	22	22	22	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436

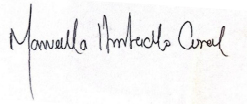
MENÚ No. 15								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE	Almidon de maíz, crudo	10	14	14	15	15	1. En un tazón mediano, mezcle la maicena o fécula de maíz con 1 taza de leche en polvo con agua, hasta que la fécula de maíz se disuelva y no queden grumos. 2. Vierta el resto de la leche y la panela en una olla mediana, luego incorpore gradualmente la mezcla de almidón de maíz. 3. Ponga la mezcla a hervir a fuego medio-alto, batiendo constantemente, hasta que la colada espese hasta tener la consistencia de un pudín fino. 4. Retirar del fuego y servir caliente
		Leche de vaca, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	40	50	65	80	90	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 y el tomate . 4. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, aceite y sal. 5. Posteriormente adicione la carne de cerdo, cocinar hasta que este blanda y completamente cocida. 6. Retirar de la olla y deshilar o desmechar. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
CEREALES	ARROZ VERDE (CHILLANGUA)	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y la chilangua picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla junto con ña chilangua picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Chilangua, cimarron o cilantro	5	5	5	5	5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436

MENÚ No. 16								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	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 espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	20	25	35	45	55	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las tentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne y zanahoria , picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	2	2	2	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436

MENÚ No. 17								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	AVENA FRIA	Avena en hojuelas	10	14	14	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 y la leche en polvo. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. En la licuadora, coloca el agua fría, la leche en polvo y la panela. Licúa hasta que se integren bien.4. Agrega la avena en hojuelas. Licúa nuevamente hasta obtener una mezcla uniforme. 5. Sirve inmediatamente en vaso frío.
		Leche de vaca, en polvo	13	13	13	15	15	
		Panela	7	7	7	10	10	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Pollo pechuga, cruda	40	50	65	80	90	1. Verifique que el pollo sea de color rosado brillante, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate 4. En una recipiente mezclar los aliños con la carne 5. En un sartén con aceite, agregar la carne con un poco de agua y dejar cocinar 6. Una vez lista la carne, retirar del fuego 7. Servir la carne.
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
FRUTA	PORCION DE FRUTA PAPAYA	Papaya madura	115	157	157	186	193	1.Verifique que la fruta tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave la fruta con agua segura. 3. Pele su cascara , picar y servir
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango, común, crudo	119	119	119	120	120	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfrie y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9.colar. 10.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTOS PROTEICOS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	20	25	35	45	55	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las tentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne y zanahoria, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	5	
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. 2.Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. 3.En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 4. Lavar y desinfectar ña zanahoria, pelarla y rayarla, 5.Agregar la zanahoria a el arroz, 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. 5.Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. 6.Servir según gramaje correspondiente a grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Zanahoria, cruda	6	6	6	6	6	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436

MENÚ No. 19								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9.colar.
		Azúcar blanco	5	5	5	8	8	
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	40	50	65	80	90	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 y el tomate . 4. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, aceite y sal. 5. Posteriormente adicione la carne de cerdo, cocinar hasta que este blanda y completamente cocida. 6. Retirar de la olla y deshilar o desmechar. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
CEREALES	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco pulido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente. 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla junto con la pasta y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Pasta alimenticia	15	15	15	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

MENÚ No. 20								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	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 espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezzle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
ALIMENTOS PROTEICOS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	50	50	100	100	100	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable 2. Limpiar y desinfectar las verduras con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Pelar la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños 4. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 5.Agregue las verduras picadas y posteriormente el huevo al sartén tapar y esperar que tenga consistencia. 6. servir a cada niño.
		Tomate, crudo	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	1	2	2	2	2	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pullido, crudo	20	30	40	50	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	5	5	
		Aceite de soya	1	2	2	3	4	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	No Certificados		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
GRUPO. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Trucha entera					
	Bagre magro					
	Robalo o gualajo					
	Tilapia o mojarra					
	Pollo					
	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja verde.					
	Arroz					
GRUPO. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Maíz blanco trillado					
	Avena					
	Pasta					
	Papa					
	Papa criolla cruda					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
GRUPO. FRUTAS	Papaya, papayuela, tomate de arbol, guayaba, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa, mora, fresa, mandarina, uchuva, limon, mango, naranja, coco, borojo, manzana, zapote, asaí o naidí, aguacate, caña.					
GRUPO. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	Azucar blanca					
	Miel de abejas liquida					
	Panela					
GRUPO. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Aceite vegetal (soya)					
	Margarina					
GRUPO. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche de vaca en polvo					
	Queso: cuajada, queso campesino					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE						
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS
	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	ANVENA 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			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					
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		

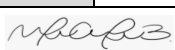
Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS 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 ducles, 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			

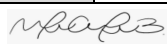
Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS 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		



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

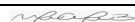
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE 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				

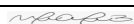
MENÚ No. 5															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA 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							444,59	17,049	29,094	27,94	202,38	2,593	2510,91	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	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							361,6796	12,16568	21,72116	28,54464	351,9164	0,8702	780,4552	
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. 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																	
RECOMENDACIÓN											602,33	21,5954	28,6416	61,8052	204,044	3,7138	959,474
% ADECUACIÓN											2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
											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														
RECOMENDACIÓN							514,6172	16,41444	26,83584	50,20116	203,4536	2,18708	974,4932	
% ADECUACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
							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



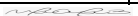
PAE

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 desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátele 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. AZÚCARES	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 desagradable, 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. <u>Servir según el grupo de edad</u> 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.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35					
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, elastica 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 escurra. 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
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1,0					
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	20,0					
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. 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	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que esten dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o redonda. No dejarlos muy delgados que se rompen. En cada porción de platano coloca una tora o cubo de queso. Dobra el platano hasta obtener un cilindro. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar el huevo, arina y sal y mezclar bien hasta que quede espesa. Pasa cada platano relleno por la mezcila, cubriendolo totalmente. Nuevamente freir los ~~aborrallados hasta que esten dorados y crocantes. Cuando esten~~
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Panela	K033	10					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar la harina, huevo y sal, mezclar hasta que la masa este suave, sin secarse ni pegarse en las manos. Con las manos lavadas, tomar pequeñas porciones de masa. Enrollalas con las manos formando palitos del grosor de un dedo y hacerlos largos. En una olla colocar aceitey una vez caliente, introducir los deditos y frielos hasta que esten dorados y crocantes. Cuando esten listos retirar los deditos 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. AZUCARES	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 alance 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 empaçadas 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. AZÚCARES	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 FIRMA MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										

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. AZÚCARES	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 desagradable, 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. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
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 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 temperatura deseada.
			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 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
			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, elástica 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



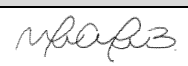
LISTA DE INTERCAMBIOS						
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO JORNADAS UNICAS						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	47 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / 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					
	Papaya, piña, granadilla, melon, tomate de árbol, maracuya, lulo, naranja, banano.					
FRUTA						
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 PREPARADA EN SITIO, COMPLEMENTO DESAYUNO					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	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	Porción 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	

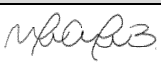
NOTA:

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.

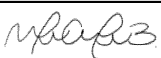
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES															
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO					COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
			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. AZUCARES	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. AZÚCARES	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					

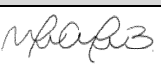
MENÚ No. 5													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. 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 ACOMPÑANTE	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. AZÚCARES	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				

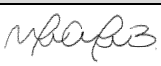
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON 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. AZUCARES	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. AZUCARES	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					

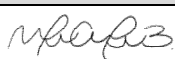
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON 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
							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	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	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (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				

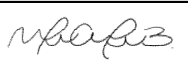
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON 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. AZÚCARES	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 ACOMPÑANTE	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 ACOMPÑANTE	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. AZÚCARES	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	
							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 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. AZÚCARES	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		110gr				
			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						
													5.53						
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							
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN																	
TOTAL MENÚ													392	21	13	46	181	2	481
RECOMENDACIÓN													1629	61.1	59.7	211.8	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN													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

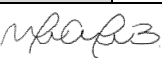
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL, MODALIDAD PREPARADA EN SITIO COMPLEMENTO DESAYUNO - RESIDENCIAS ESCOLARES															
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR															
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
			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)	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	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
			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		
			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					

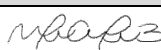
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PESO SERVIDO
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
BEBIDA CON 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							680	22	19	98	273	6	869	
RECOMENDACION							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	23%	21%	30%	25%	68%	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)	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. AZUCARES	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	
			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	205gr
			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					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
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 SECOS	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, 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

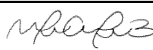


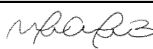
PAE

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)	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	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)	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
			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
RECOMENDACION							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)	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	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	
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		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	135gr
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	
VERDE	GRUPO I. CEREALES,	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo cracker	A026	60	60	280	5.0	10.3	40.9	64	1.6	424.8	60 gr
ACOMPANANTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
FRUTA	GRUPO VI. AZUCARES	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 V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
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							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	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	246	135.3	76	0.8	0.1	16.8	22	0.7	4.059	135gr
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

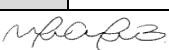
Secretaría
de Educación



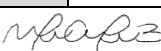
PAE

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	

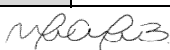
MENÚ No. 2								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	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							MATRÍCULA 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 ACOMPÑANTE	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. Freír 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 ACOMPAÑANTE	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

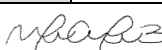
MENÚ No. 10								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	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 dejrs 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 ACOMPAÑANTE	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	

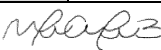
MENÚ No. 15								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	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 ACOMPAÑANTE	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

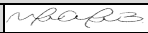
MENÚ No. 16								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria: Primero, segundo y tercero	PESO BRUTO (g) Primaria: Cuarto y quinto	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementari a	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	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 desinfectelos. 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 ACOMPAÑANTE	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 ACOMPÑANTE	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	



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

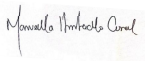


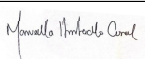
PAE

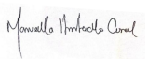
COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

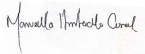
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIOS	NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		
	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		X		
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON
ALIMENTOS PROTEICOS	TAPAO DE CARNE DE RES	PESCADO SUDADO	HUEVO PERICO	POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA
	LENTEJA GUISADA		FRIJOL GUISADO		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO
TUBERCULO	PLATANO (EN EL TAPADO)	YUCA Y PLATANO (DEL SUDADO)	PLATANO MADURO (DEL FRIJOL)	PAPA (DEL SUDADO)	PAPA Y PLATANO SUDADOS
FRUTA	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida
VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR
ALIMENTOS PROTEICOS	SANCOCHO DE POLLO	PESCADO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	POLLO SUDADO	HUEVO PERICO
				LENTEJA GUISADA	FRIJOL GUISADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULO	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	PLATANO (DEL SUDADO)	PLATANO MADURO CON QUESO	PAPA(DEL SUDADO)	YUCA SUDADA
FRUTA	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida
VERDURA	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL
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 CON LIMON	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON , FRIA	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR
ALIMENTOS PROTEICOS	TAPADO DE CARNE DE RES	POLLO SUDADO	HUEVO REVUELTO	SANCOCHO DE POLLO	PESCADO FRITO
			FRIJOL GUISADO		LENTEJA GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULO	MADURO CON QUESO	YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	PLATANO MADURO CON QUESO	PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	PLATANO SANCOCHADO
FRUTA	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Incluida en la bebida
VERDURA	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL
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 EN LECHE	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MARACUYA
ALIMENTOS PROTEICOS	CARNE DE CERDO SUDADA	POLLO SUDADO	TAPADO DE CARNE DE RES	PESCADO SUDADO	HUEVO PERICO
		FRIJOL GUISADO			LENTEJA GUISADA CON QUESO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO CON PAPA
TUBERCULO	YUCA COCINADA	PAPA(DEL SUDADO)	PLATANO MADURO CON QUESO	Platano cocinado	Incluida en el cereal acompañante
FRUTA	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida
VERDURA	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MANUELLA HURTADO CORAL				
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436	

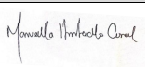
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  Alimentos para Aprender  PAE														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X						
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCIÓN			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69.5	10.9	2.85	0	3	1.35	25.5	38g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19.35	1.155	0.045	3.05	2.55	0.36	1.35	15g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PLATANO (EN EL TAPADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	90	61.2	101.592	0.7344	0.1224	24.0516	4.896	0.2448	15.912	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2.1	0.075	0.015	0.345	2.7	0.045	0.3	50g
			Tomate, crudo	B103	22	17.6	4.048	0.1584	0.0176	0.7216	1.584	0.088	1.056	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							389.101	15.2402	9.3009	59.174	39.797	2.9631	640.63	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	33%	21%	33%	6%	53%	57%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

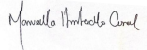
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	60	60	60	10.68	1.92	0	9	0.24	33.6	60g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	62g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	24.65	11.5855	0.17255	0.02465	2.34175	6.6555	0.0986	8.6275	50g
			Repollo blanco, crudo	B099	36	25.2	10.08	0.4536	0.0756	1.6128	11.088	0.126	4.536	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	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							455.0737	18.43329	12.20774	66.24931	169.4156	1.60223	498.5957	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							35%	41%	28%	36%	24%	29%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

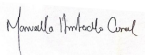
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50.4	75.096	6.3504	5.4432	0.1512	26.712	0.8568	70.056	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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18.55	1.07	0.06	2.935	6.25	0.355	0.75	15g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							394.9714	11.00972	12.00319	58.61391	76.4506	2.91705	668.9928	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	24%	28%	32%	11%	52%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436					

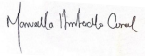
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	50g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	10.6	0.28	0.02	2.06	3.2	0.16	14.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Límón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	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							431.713	18.09625	12.41445	59.0137	165.5665	1.8349	692.8215	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	40%	29%	32%	24%	33%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

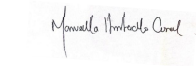
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26	37g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	67g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
		PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	62g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			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	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	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	30	30	26.7	0.63	0.03	5.67	3.6	0.24	1.8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	50g
			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: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	
TOTAL MENÚ							374.0112	15.89674	11.89129	49.49621	99.0356	1.73093	725.2122	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							29%	35%	27%	27%	14%	31%	64%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

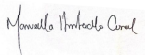
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	45g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	62g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	30	20.4	33.864	0.2448	0.0408	8.0172	1.632	0.0816	5.304	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2.1	0.075	0.015	0.345	2.7	0.045	0.3	50g
			Tomate, crudo	B103	22	17.6	4.048	0.1584	0.0176	0.7216	1.584	0.088	1.056	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	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							449.701	17.99515	12.7992	64.39749	160.4569	2.30427	686.6031	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							35%	40%	30%	35%	23%	41%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	60	60	60	10.68	1.92	0	9	0.24	33.6	60g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
				PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	90	61.2	101.592	0.7344	0.1224	24.0516	4.896	0.2448
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002	0.08008	1.2012	50g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							411.7888	14.59352	11.46456	60.77925	50.0105	1.95208	639.0432	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							32%	32%	26%	33%	7%	35%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

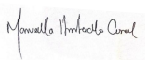
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26	37g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	72g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	
TOTAL MENÚ							358.9944	15.45122	9.92489	50.41941	93.2836	1.65255	523.7728	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							28%	34%	23%	28%	13%	30%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

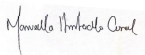
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	50g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19.35	1.155	0.045	3.05	2.55	0.36	1.35	15g
			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	8	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	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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	62g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	50g
			Repollo blanco, crudo	B099	20	14	5.6	0.252	0.042	0.896	6.16	0.07	2.52	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14	11.9	5.593	0.0833	0.0119	1.1305	3.213	0.0476	4.165	
			Piña, cruda	C072	22	12.1	6.776	0.0726	0.0121	1.5004	1.936	0.0605	0.363	
			Límón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							433.414	16.18335	13.44075	58.25295	49.515	2.242	635.4195	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	36%	31%	32%	7%	40%	56%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

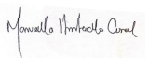
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50.4	75.096	6.3504	5.4432	0.1512	26.712	0.8568	70.056	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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18.55	1.07	0.06	2.935	6.25	0.355	0.75	15g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62.4	99.216	0.5616	0.1872	23.3376	9.984	0.1872	8.736	62g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	50g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	24.7	9.88	0.3458	0.0247	1.9019	5.928	0.0741	0.988	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							442.999	11.3579	13.9534	64.8222	72.331	2.4338	1072.344	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							34%	25%	32%	36%	10%	43%	95%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

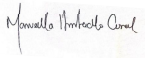
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69.5	10.9	2.85	0	3	1.35	25.5	38g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	72g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2.1	0.075	0.015	0.345	2.7	0.045	0.3	50g
			Tomate, crudo	B103	22	17.6	4.048	0.1584	0.0176	0.7216	1.584	0.088	1.056	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							355.4524	15.59662	9.78984	49.59766	89.1756	2.6407	716.9678	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							27%	34%	23%	27%	13%	47%	63%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

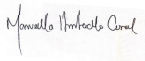
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	50g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	62g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	45	24.75	4.455	0.198	0.02475	0.6435	5.1975	0.22275	1.485	50g
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	29	24.65	11.5855	0.17255	0.02465	2.34175	6.6555	0.0986	8.6275		
Limón, crudo			C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
		ENDULZADO CON AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							405.2477	14.19874	11.49669	58.55116	38.7116	1.65203	445.7592	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	31%	27%	32%	6%	30%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50.4	75.096	6.3504	5.4432	0.1512	26.712	0.8568	70.056	50g
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18.55	1.07	0.06	2.935	6.25	0.355	0.75	15g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	72g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	10.6	0.28	0.02	2.06	3.2	0.16	14.2	50g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							436.6734	13.28432	14.41659	61.21871	119.4926	2.62155	968.2578	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							34%	29%	33%	34%	17%	47%	85%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

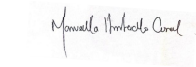
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	45g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	62g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	30	20.4	33.864	0.2448	0.0408	8.0172	1.632	0.0816	5.304	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	88	61.6	62.216	0.924	0.0616	13.7368	4.928	0.5544	1.848	62g
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							430.024	14.54895	11.51445	65.04075	33.935	2.0332	439.5755	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							33%	32%	27%	36%	5%	36%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

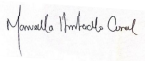
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	75	50.25	46.23	9.246	1.005	0	27.6375	0.603	34.6725	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19.35	1.155	0.045	3.05	2.55	0.36	1.35	15g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	62g
			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	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	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	90	61.2	101.592	0.7344	0.1224	24.0516	4.896	0.2448	15.912	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002	0.08008	1.2012	50g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Límón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							485.7408	14.35372	16.18981	66.80595	62.2505	1.97073	1030.6477	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							37%	32%	37%	37%	9%	35%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

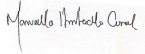
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26	37g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62.4	99.216	0.5616	0.1872	23.3376	9.984	0.1872	8.736	62g
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 PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2.1	0.075	0.015	0.345	2.7	0.045	0.3	50g
			Tomate, crudo	B103	22	17.6	4.048	0.1584	0.0176	0.7216	1.584	0.088	1.056	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZÚCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
			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							458.747	17.9976	13.26705	65.4301	161.6865	1.68495	868.855	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							35%	40%	31%	36%	23%	30%	77%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

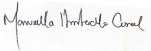
MENÚ No. 17																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	51.15	84.909	10.58805	4.7058	0.05115	5.6265	0.35805	32.2245	50g		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304			
			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			
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242			
					Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	18.55	1.07	0.06	2.935	6.25	0.355	0.75	15g		
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304			
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48			
			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			
			PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	62g	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	50g		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418			
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16			
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc		
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0			
TOTAL MENÚ							381.384	15.98255	11.09395	51.2082	48.0995	2.1671	632.3785			
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133			
% ADECUACIÓN							29%	35%	26%	28%	7%	39%	56%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436						

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69.5	10.9	2.85	0	3	1.35	25.5	38g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48	57g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	61.92	81.7344	0.68112	0.12384	18.76176	1.8576	0.3096	2.4768	72g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	10.6	0.28	0.02	2.06	3.2	0.16	14.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

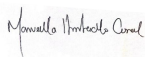
TOTAL MENÚ						391.6334	16.01792	12.18414	52.35161	90.1661	2.7844	732.1548
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN						30%	35%	28%	29%	13%	50%	65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436			

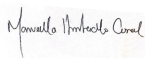
MENÚ No.19															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	60	60	60	10.68	1.92	0	9	0.24	33.6	60g	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304		
			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		
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242		
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	57g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			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		
	VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	90	61.2	101.592	0.7344	0.1224	24.0516	4.896	0.2448	15.912	62g
			ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002	0.08008	1.2012	50g
				Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
				Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
				Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
				Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR		JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
				Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							410.3738	14.32112	8.87531	65.50615	39.53	1.35513	639.6002		
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133		
% ADECUACIÓN							32%	31%	20%	36%	6%	24%	56%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436						

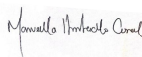
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50.4	75.096	6.3504	5.4432	0.1512	26.712	0.8568	70.056	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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19.35	1.155	0.045	3.05	2.55	0.36	1.35	25g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30.1	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS 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	116g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
TOTAL MENÚ							408.579	13.8802	14.59095	53.41379	121.2854	3.32497	766.6776	
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133	
% ADECUACIÓN							31%	31%	34%	29%	17%	59%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436					

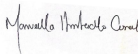
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X						
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	28.05	40g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	24g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
Aceite de soya	D012		2	2	18	0	2	0	0	0	0			
GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO (EN EL TAPADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70.04	116.2664	0.84048	0.14008	27.52572	5.6032	0.28016	18.2104	70g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20.25	2.835	0.10125	0.02025	0.46575	3.645	0.06075	0.405	60g
			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: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							467.8004	17.88293	9.68363	74.83427	46.1532	3.56881	648.7074	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							29%	31%	18%	33%	6%	58%	54%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

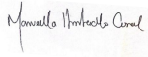
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	67	67	67	11.926	2.144	0	10.05	0.268	37.52	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	52	35.36	58.6976	0.42432	0.07072	13.89648	2.8288	0.14144	9.1936	70g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	44	35.2	55.968	0.3168	0.1056	13.1648	5.632	0.1056	4.928	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	60g
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							527.6051	20.58887	12.51922	81.27573	176.2298	1.79569	507.5811	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	36%	23%	36%	22%	29%	42%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

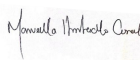
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	89	80.1	119.349	10.0926	8.6508	0.2403	42.453	1.3617	111.339	80g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0		
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29.68	1.712	0.096	4.696	10	0.568	1.2	24g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	0.12	0.0015	193.905		
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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		
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	70g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							507.5498	16.22994	15.31253	73.54107	98.8882	3.80095	713.3156	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	28%	28%	32%	12%	61%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

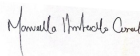
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	54g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	70	70	62.3	1.47	0.07	13.23	8.4	0.56	4.2	70g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA		JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
	GRUPO VI: AZUCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
	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							496.513	20.0417	12.90215	71.88325	170.323	2.08825	701.744	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	35%	24%	32%	21%	34%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

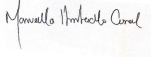
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCION SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	45g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	92g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
		PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	52	35.36	58.6976	0.42432	0.07072	13.89648	2.8288	0.14144	9.1936	70g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	35	35	31.15	0.735	0.035	6.615	4.2	0.28	2.1	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	60g
			Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	
TOTAL MENÚ								453.5926	19.31792	13.06907	63.10043	117.0398	2.10309	753.8796
RECOMENDACIÓN								1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN								28%	34%	24%	28%	15%	34%	63%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

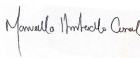
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCION SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	70g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	30	20.4	33.864	0.2448	0.0408	8.0172	1.632	0.0816	5.304	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20.25	2.835	0.10125	0.02025	0.46575	
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	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							503.545	19.69935	13.27805	74.94029	163.9474	2.46017	691.1716	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	35%	24%	33%	20%	40%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

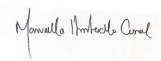
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	67	67	67	11.926	2.144	0	10.05	0.268	37.52	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70.04	116.2664	0.84048	0.14008	27.52572	5.6032	0.28016	18.2104	70g
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002
Tomate, crudo	B103	38				30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
Cebolla cabezona, cruda	B027	11				10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR			Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							479.0952	16.7092	11.75664	74.67577	53.6037	2.14944	646.0856	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							29%	29%	22%	33%	7%	35%	54%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

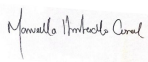
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	45g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	82g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	
TOTAL MENÚ							435.5498	18.78924	11.10263	63.34047	110.4902	2.00255	551.0426	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							27%	33%	20%	28%	14%	32%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

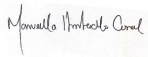
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	54g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	24g
			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	8	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	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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	70	70	62.3	1.47	0.07	13.23	8.4	0.56	4.2	70g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	19	15.2	3.496	0.1368	0.0152	0.6232	1.368	0.076	0.912	60g
			Repollo blanco, crudo	B099	22	15.4	6.16	0.2772	0.0462	0.9856	6.776	0.077	2.772	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15.3	7.191	0.1071	0.0153	1.4535	4.131	0.0612	5.355	
			Piña, cruda	C072	28	15.4	8.624	0.0924	0.0154	1.9096	2.464	0.077	0.462	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
		BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZÚCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325
Azúcar blanco, granulado	K003				8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							509.625	18.8165	13.95965	72.9266	56.0065	2.70565	641.692	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							31%	33%	26%	32%	7%	44%	53%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

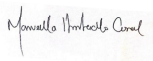
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	89	80.1	119.349	10.0926	8.6508	0.2403	42.453	1.3617	111.339	80g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29.68	1.712	0.096	4.696	10	0.568	1.2	24g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70.4	111.936	0.6336	0.2112	26.3296	11.264	0.2112	9.856	70g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38	30.4	16.112	0.4256	0.0304	3.1312	4.864	0.2432	21.584	60g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							559.59	16.6423	17.2723	80.676	96.266	3.3196	1119.601	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							34%	29%	32%	35%	12%	54%	93%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

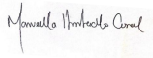
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	28.05	40g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	82g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20.25	2.835	0.10125	0.02025	0.46575	3.645	0.06075	0.405	60g
			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	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							424.3418	17.87739	10.65373	62.35957	105.2522	3.04265	740.9536	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							26%	31%	20%	27%	13%	49%	62%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

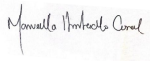
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	54g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	44	35.2	55.968	0.3168	0.1056	13.1648	5.632	0.1056	4.928	70g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	52	35.36	58.6976	0.42432	0.07072	13.89648	2.8288	0.14144	9.1936	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	55	30.25	5.445	0.242	0.03025	0.7865	6.3525	0.27225	1.815	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							477.5281	16.02667	12.00277	73.41163	43.9863	1.87504	453.2021	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							29%	28%	22%	32%	5%	30%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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)			
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	89	80.1	119.349	10.0926	8.6508	0.2403	42.453	1.3617	111.339	80g		
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905				
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29.68	1.712	0.096	4.696	10	0.568	1.2	24g		
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304			
			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	0.12	0.0015	193.905				
		CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
Cebolla junca, tallos, cruda	B029				8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48			
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				
PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo			B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	82g		
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino			G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2			
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS			ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	60g
					Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
					Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
					Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
		Sal	L015		0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905				
BEBIDA	GRUPO VI: AZÚCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZÚCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc		
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0				
TOTAL MENÚ							556.7118	18.87854	18.23593	76.44947	153.9862	3.52785	1034.4006			
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200			
% ADECUACIÓN							34%	33%	34%	34%	19%	57%	86%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436						

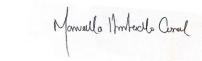
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	70g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	30	20.4	33.864	0.2448	0.0408	8.0172	1.632	0.0816	5.304	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37	29.6	47.064	0.2664	0.0888	11.0704	4.736	0.0888	4.144	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65.1	65.751	0.9765	0.0651	14.5173	5.208	0.5859	1.953	65g
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							483.858	16.246	11.98775	75.6399	36.4665	2.27525	443.59	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							30%	29%	22%	33%	5%	37%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

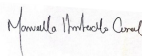
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	120	80.4	73.968	14.7936	1.608	0	44.22	0.9648	55.476	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	24g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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		
		PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70.04	116.2664	0.84048	0.14008	27.52572	5.6032	0.28016	18.2104	
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	
Tomate, crudo	B103	38				30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
Cebolla cabezona, cruda	B027	11				10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ							585.3952	21.464	16.88789	82.53247	82.9062	2.71789	1055.3836	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							36%	38%	31%	36%	10%	44%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

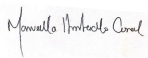
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	45g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70.4	111.936	0.6336	0.2112	26.3296	11.264	0.2112	9.856	70g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20.25	2.835	0.10125	0.02025	0.46575	3.645	0.06075
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	
Limón, crudo	C044				8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015				0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							531.592	20.95125	13.9421	78.98025	167.6455	1.9123	876.814	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							33%	37%	26%	35%	21%	31%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

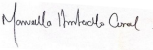
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	54g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	29.68	1.712	0.096	4.696	10	0.568	1.2	24g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	70	70	62.3	1.47	0.07	13.23	8.4	0.56	4.2	70g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ							455.874	18.546	11.61765	65.54115	56.27	2.61905	638.631	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							28%	33%	21%	29%	7%	42%	53%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

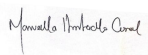
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	28.05	40g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	69.84	92.1888	0.76824	0.13968	21.16152	2.0952	0.3492	2.7936	82g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

TOTAL MENÚ						462.5788	18.32994	13.04688	65.55027	106.3087	3.2038	759.8946
RECOMENDACIÓN						1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN						28%	32%	24%	29%	13%	52%	63%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436			

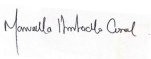
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	67	67	67	11.926	2.144	0	10.05	0.268	37.52	67g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70.04	116.2664	0.84048	0.14008	27.52572	5.6032	0.28016	18.2104	70g
		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	26	20.02	35.8358	0.32032	2.66266	2.002	2.002	0.08008	1.2012	60g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ								477.6802	16.4368	9.16739	79.40267	43.1232	1.55249	646.6426
RECOMENDACIÓN								1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN								29%	29%	17%	35%	5%	25%	54%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

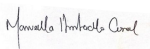
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	89	80.1	119.349	10.0926	8.6508	0.2403	42.453	1.3617	111.339	80g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0		
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	36g
			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	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304	
			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		
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36.12	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREA	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34	34	120.02	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.68	150
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	70	70	62.3	1.47	0.07	13.23	8.4	0.56	4.2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			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		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							526.103	19.6243	18.39545	67.90619	154.1854	4.26027	830.3436	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200	
% ADECUACIÓN							32%	34%	34%	30%	19%	69%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

 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	X							
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO					
NIVEL			CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA												
MENÚ No. 1															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	46g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6		
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242		
		LENTEJA GUISADA	Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	50g	
			Lenteja común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975		
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418		
GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	95g	
			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		
		PLATANO (EN EL TAPADO)	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	95g	
Aceite de soya	D012		2	2	18	0	2	0	0	0	0				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	125	85	141.1	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1	65g	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	29	21.75	3.045	0.10875	0.02175	0.50025	3.915	0.06525	0.435		
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	200cc	
			Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12		
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1		
TOTAL MENÚ							587.017	21.94895	12.1314	93.8196	56.995	4.5611	660.434		
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	279.2	1100	8.7	1500			
% ADECUACIÓN							29%	31%	18%	34%	5%	52%	44%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436					

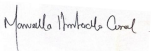
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	84	84	84	14.952	2.688	0	12.6	0.336	47.04	84g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	62	42.16	69.9856	0.50592	0.08432	16.56888	3.3728	0.16864	10.9616	95g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	54	43.2	68.688	0.3888	0.1296	16.1568	6.912	0.1296	6.048	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	38	32.3	15.181	0.2261	0.0323	3.0685	8.721	0.1292	11.305	65g
			Repollo blanco, crudo	B099	47	32.9	13.16	0.5922	0.0987	2.1056	14.476	0.1645	5.922	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							609.6676	24.42812	14.14887	94.04708	183.9883	2.02479	521.8136	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	35%	21%	34%	17%	23%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

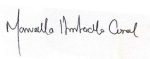
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	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	90g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63.07	3.638	0.204	9.979	21.25	1.207	2.55	50g
			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	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21.85	8.74	0.3059	0.02185	1.68245	5.244	0.06555	0.874	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	

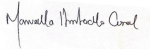
TOTAL MENÚ						620.5652	20.37736	17.57292	91.30508	121.2508	4.8203	730.1974
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN						31%	29%	26%	33%	11%	55%	49%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	90	90	80.1	1.89	0.09	17.01	10.8	0.72	5.4	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15.2	6.08	0.2128	0.0152	1.1704	3.648	0.0456	0.608	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							559.8764	21.70673	14.22148	82.77169	176.0899	2.37173	705.4397	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	21%	30%	16%	27%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

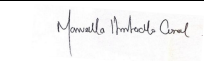
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14.98	4.2	0.14	11.9	0.56	36.4	53g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	125g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
		PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	62	42.16	69.9856	0.50592	0.08432	16.56888	3.3728	0.16864	10.9616	95g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	43	43	38.27	0.903	0.043	8.127	5.16	0.344	2.58	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			Acelte de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21.85	8.74	0.3059	0.02185	1.68245	5.244	0.06555	0.874	65g
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Límón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	

TOTAL MENÚ						583.0346	25.62442	19.32912	74.81388	230.2178	2.46744	929.6476
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN						29%	37%	29%	27%	21%	28%	62%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

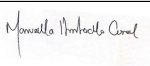
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	55g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	30	30	26.7	0.63	0.03	5.67	3.6	0.24	1.8	95g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	38	30.4	48.336	0.2736	0.0912	11.3696	4.864	0.0912	4.256	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	29	21.75	3.045	0.10875	0.02175	0.50025	3.915	0.06525	0.435	65g
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	202	64.64	38.784	0.9696	0.3232	8.01536	5.8176	1.09888	3.8784	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							576.9686	21.30052	14.63097	88.37156	169.6121	2.78764	697.7463	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							29%	31%	22%	32%	15%	32%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

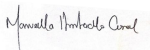
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	84	84	84	14.952	2.688	0	12.6	0.336	47.04	84g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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		
		PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	125	85	141.1	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	65g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11.4	4.56	0.1596	0.0114	0.8778	2.736	0.0342	0.456	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							565.558	20.5687	13.77825	87.6217	59.3505	2.37815	660.146	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	29%	21%	31%	5%	27%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

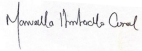
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14.98	4.2	0.14	11.9	0.56	36.4	53g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	115g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	
TOTAL MENÚ							562.2562	24.82956	17.35967	74.64383	220.0438	2.31815	725.7394	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	36%	26%	27%	20%	27%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

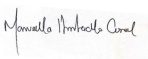
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	90	90	80.1	1.89	0.09	17.01	10.8	0.72	5.4	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	20	16	3.68	0.144	0.016	0.656	1.44	0.08	0.96	65g
			Repollo blanco, crudo	B099	23	16.1	6.44	0.2898	0.0483	1.0304	7.084	0.0805	2.898	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	19	16.15	7.5905	0.11305	0.01615	1.53425	4.3605	0.0646	5.6525	
			Piña, cruda	C072	29	15.95	8.932	0.0957	0.01595	1.9778	2.552	0.07975	0.4785	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							618.8999	22.59158	16.36658	89.71949	67.2109	3.66268	649.3957	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	32%	25%	32%	6%	42%	43%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	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	90g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63.07	3.638	0.204	9.979	21.25	1.207	2.55	50g
			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	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	106	84.8	134.832	0.7632	0.2544	31.7152	13.568	0.2544	11.872	95g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	41	32.8	17.384	0.4592	0.0328	3.3784	5.248	0.2624	23.288	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	34	32.3	12.92	0.4522	0.0323	2.4871	7.752	0.0969	1.292	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							677.041	20.7677	19.5504	99.532	120.689	4.3474	1140.858	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							34%	30%	29%	36%	11%	50%	76%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

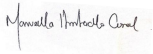
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	46g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	115g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	29	21.75	3.045	0.10875	0.02175	0.50025	3.915	0.06525	0.435	65g
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							545.5592	22.90871	16.60137	73.93733	214.3508	3.43655	913.7694	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	33%	25%	26%	19%	40%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

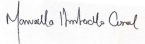
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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		
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	54	43.2	68.688	0.3888	0.1296	16.1568	6.912	0.1296	6.048	95g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	62	42.16	69.9856	0.50592	0.08432	16.56888	3.3728	0.16864	10.9616	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	60	33	5.94	0.264	0.033	0.858	6.93	0.297	1.98	65g
Zanahoria, sin cáscara, cruda			B110	38	32.3	15.181	0.2261	0.0323	3.0685	8.721	0.1292	11.305		
Limón, crudo			C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16		
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							546.597	17.38905	13.33945	86.07807	48.8472	2.06642	459.3333	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							27%	25%	20%	31%	4%	24%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

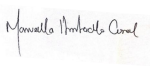
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	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	90g
			Sal	L015	0.5	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	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63.07	3.638	0.204	9.979	21.25	1.207	2.55	50g
			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	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	115g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15.2	6.08	0.2128	0.0152	1.1704	3.648	0.0456	0.608	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							721.9012	26.07286	25.08037	93.89933	280.6228	4.60315	1220.3824	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							36%	37%	38%	34%	26%	53%	81%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	55g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	30	30	26.7	0.63	0.03	5.67	3.6	0.24	1.8	95g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	44	29.92	49.6672	0.35904	0.05984	11.75856	2.3936	0.11968	7.7792	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	38	30.4	48.336	0.2736	0.0912	11.3696	4.864	0.0912	4.256	65g
			Banano común, crudo	C010	93	65.1	65.751	0.9765	0.0651	14.5173	5.208	0.5859	1.953	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							552.7366	17.72937	13.31187	88.16685	40.327	2.49926	449.0069	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	25%	20%	32%	4%	29%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

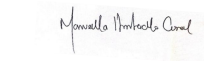
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	120	80.4	73.968	14.7936	1.608	0	44.22	0.9648	55.476	70g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	95g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	125	85	141.1	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	65g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11.4	4.56	0.1596	0.0114	0.8778	2.736	0.0342	0.456	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	

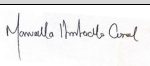
TOTAL MENÚ						694.134	24.5015	18.4585	101.824	93.723	3.5756	1064.128
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN						35%	35%	28%	36%	9%	41%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436		

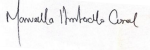
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14.98	4.2	0.14	11.9	0.56	36.4	53g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	106	84.8	134.832	0.7632	0.2544	31.7152	13.568	0.2544	11.872	95g
			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 PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	29	21.75	3.045	0.10875	0.02175	0.50025	3.915	0.06525	0.435	65g
			Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	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							608.321	23.83625	15.6269	91.27385	174.0585	2.1428	885.271	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	34%	23%	33%	16%	25%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

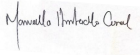
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58.59	97.2594	12.12813	5.39028	0.05859	6.4449	0.41013	36.9117	65g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63.07	3.638	0.204	9.979	21.25	1.207	2.55	50g
			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	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	90	90	80.1	1.89	0.09	17.01	10.8	0.72	5.4	95g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21.85	8.74	0.3059	0.02185	1.68245	5.244	0.06555	0.874	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							565.6114	22.27723	14.05528	82.47689	75.6389	3.57403	644.1047	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							28%	32%	21%	30%	7%	41%	43%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436					

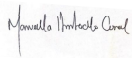
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	46g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	95g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	118	84.96	112.1472	0.93456	0.16992	25.74288	2.5488	0.4248	3.3984	115g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24.8	13.144	0.3472	0.0248	2.5544	3.968	0.1984	17.608	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25.5	11.985	0.1785	0.0255	2.4225	6.885	0.102	8.925	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15.2	6.08	0.2128	0.0152	1.1704	3.648	0.0456	0.608	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	8	8	29.12	0.048	0.008	7.216	3.36	0.392	3.12	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

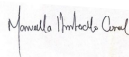
TOTAL MENÚ						583.8392	23.37716	18.99287	77.14498	215.1463	3.58465	932.0114
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500
% ADECUACIÓN						29%	33%	29%	28%	20%	41%	62%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

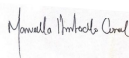
MENÚ No. 19																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	84	84	84	14.952	2.688	0	12.6	0.336	47.04	84g		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38			
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48			
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242			
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905			
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	95g		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	125	85	141.1	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1	95g		
		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	65g		
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11.4	4.56	0.1596	0.0114	0.8778	2.736	0.0342	0.456			
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16			
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905			
		BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
				Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0		
TOTAL MENÚ								564.439	20.3059	11.1898	92.403	49.326	1.7852	660.823		
RECOMENDACIÓN								1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN								28%	29%	17%	33%	4%	21%	44%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436						

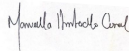
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	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	90g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0		
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59	80g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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		
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90.3	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREA	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148.26	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84	190g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	90	90	80.1	1.89	0.09	17.01	10.8	0.72	5.4	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	65g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21.85	8.74	0.3059	0.02185	1.68245	5.244	0.06555	0.874	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200c
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
TOTAL MENÚ							692.58	27.3284	25.2086	85.12984	277.3144	5.44502	1017.2006	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN							35%	39%	38%	30%	25%	63%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

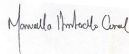
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X						
			RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97.3	15.26	3.99	0	4.2	1.89	35.7	52g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	75g	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8		6.75
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034		2.975
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04		0.48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135		0.418
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	135g			
GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06		5.4	0.48	1.2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272		2.28	0.02	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	
PLATANO (EN EL TAPADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	162	110.16	182.8656	1.32192	0.22032	43.29288	8.8128	0.44064	28.6416	110g		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	31	23.25	3.255	0.11625	0.02325	0.53475	4.185	0.06975	0.465	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							763.2561	27.51752	14.90087	124.95753	66.7193	5.76164	675.7511	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	32%	18%	36%	6%	61%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

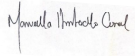
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	88	88	88	15.664	2.816	0	13.2	0.352	49.28	88g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	81	55.08	91.4328	0.66096	0.11016	21.64644	4.4064	0.22032	14.3208	110g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	69	55.2	87.768	0.4968	0.1656	20.6448	8.832	0.1656	7.728	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	34.85	16.3795	0.24395	0.03485	3.31075	9.4095	0.1394	12.1975	70g
			Repollo blanco, crudo	B099	50	35	14	0.63	0.105	2.24	15.4	0.175	6.3	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			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							746.6933	27.19081	15.95156	121.16129	209.5744	2.30517	538.1033	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	31%	19%	35%	19%	24%	36%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

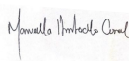
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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				
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	110g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							800.9567	25.87421	21.73872	120.31418	143.7683	5.98055	758.2169	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	30%	26%	35%	13%	63%	51%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

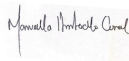
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	110	97.9	2.31	0.11	20.79	13.2	0.88	6.6	110g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	14.84	0.392	0.028	2.884	4.48	0.224	19.88	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	7.6	0.266	0.019	1.463	4.56	0.057	0.76	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			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							693.3109	26.82653	17.13333	104.11759	201.1799	2.81218	724.6997	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	21%	30%	18%	30%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

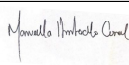
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109.2	16.692	4.68	0.156	13.26	0.624	40.56	60g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	170g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
		PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	81	55.08	91.4328	0.66096	0.11016	21.64644	4.4064	0.22032	14.3208	110g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	55	55	48.95	1.155	0.055	10.395	6.6	0.44	3.3	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	70g
			Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							722.3793	29.87011	22.19936	98.63194	266.4129	2.95537	986.2083	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	34%	27%	28%	24%	31%	66%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

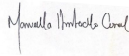
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	65g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	37	37	32.93	0.777	0.037	6.993	4.44	0.296	2.22	110g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	54	36.72	60.9552	0.44064	0.07344	14.43096	2.9376	0.14688	9.5472	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	46	36.8	58.512	0.3312	0.1104	13.7632	5.888	0.1104	5.152	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	31	23.25	3.255	0.11625	0.02325	0.53475	4.185	0.06975	0.465	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	202	64.64	38.784	0.9696	0.3232	8.01536	5.8176	1.09888	3.8784	200cc
			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							719.0731	26.22702	17.56132	112.09456	194.5461	3.15559	717.7343	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	30%	21%	32%	18%	33%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

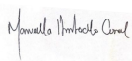
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	88	88	88	15.664	2.816	0	13.2	0.352	49.28	88g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	162	110.16	182.8656	1.32192	0.22032	43.29288	8.8128	0.44064	28.6416	110g
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31
Tomate, crudo	B103	29				23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
Cebolla cabezona, cruda	B027	24				22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							694.7076	22.88342	15.03277	114.49618	65.6713	2.63899	669.3116	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	26%	18%	33%	6%	28%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

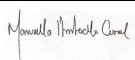
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109.2	16.692	4.68	0.156	13.26	0.624	40.56	60g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	145g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200c
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							705.1477	29.05961	20.24807	99.20833	256.1233	2.793	778.3509	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	33%	24%	28%	23%	29%	52%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

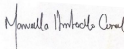
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	110	97.9	2.31	0.11	20.79	13.2	0.88	6.6	110g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g
			Repollo blanco, crudo	B099	24	16.8	6.72	0.3024	0.0504	1.0752	7.392	0.084	3.024	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Piña, cruda	C072	31	17.05	9.548	0.1023	0.01705	2.1142	2.728	0.08525	0.5115	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
			TOTAL MENÚ							783.4324	29.05038	19.82603	115.38739	78.2789
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							31%	33%	24%	33%	7%	49%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

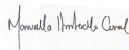
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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	135g
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	110g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	70g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	44	35.2	18.656	0.4928	0.0352	3.6256	5.632	0.2816	24.992	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	37	35.15	14.06	0.4921	0.03515	2.70655	8.436	0.10545	1.406	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							849.601	26.164	23.71325	126.83745	145.349	5.44075	1171.384	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							34%	30%	29%	36%	13%	57%	78%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

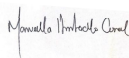
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97.3	15.26	3.99	0	4.2	1.89	35.7	52g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	145g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	31	23.25	3.255	0.11625	0.02325	0.53475	4.185	0.06975	0.465	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							688.3867	27.47956	19.57392	97.95798	248.0383	4.10645	968.1429	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	32%	24%	28%	23%	43%	65%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

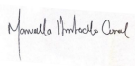
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	69	55.2	87.768	0.4968	0.1656	20.6448	8.832	0.1656	7.728	110g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	81	55.08	91.4328	0.66096	0.11016	21.64644	4.4064	0.22032	14.3208	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	64	35.2	6.336	0.2816	0.0352	0.9152	7.392	0.3168	2.112	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	34.85	16.3795	0.24395	0.03485	3.31075	9.4095	0.1394	12.1975	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA		GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0
	Azúcar blanco, granulado		K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0		
TOTAL MENÚ							692.3557	21.78119	15.76144	112.36103	56.1058	2.42775	474.5455	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	25%	19%	32%	5%	26%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Sal	L015	0.5	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	
		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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	145g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	14.84	0.392	0.028	2.884	4.48	0.224	19.88	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	7.6	0.266	0.019	1.463	4.56	0.057	0.76	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48
	Azúcar blanco, granulado			K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							918.2127	32.49121	30.52222	123.08388	332.5743	5.79595	1296.2519	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							37%	37%	37%	35%	30%	61%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

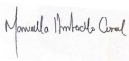
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	65g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	37	37	32.93	0.777	0.037	6.993	4.44	0.296	2.22	110g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	54	36.72	60.9552	0.44064	0.07344	14.43096	2.9376	0.14688	9.5472	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	46	36.8	58.512	0.3312	0.1104	13.7632	5.888	0.1104	5.152	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65.1	65.751	0.9765	0.0651	14.5173	5.208	0.5859	1.953	65g
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							683.4076	22.12122	15.70907	110.7918	46.7295	2.94131	462.0194	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							27%	25%	19%	32%	4%	31%	31%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

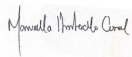
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	140	93.8	86.296	17.2592	1.876	0	51.59	1.1256	64.722	78g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO SUDADO	Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	110g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	162	110.16	182.8656	1.32192	0.22032	43.29288	8.8128	0.44064	28.6416	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Agua cate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							880.5716	30.41782	21.92502	133.57848	110.8938	4.55724	1082.4596	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							35%	35%	26%	38%	10%	48%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

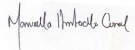
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109.2	16.692	4.68	0.156	13.26	0.624	40.56	60g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	110g
			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 PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	31	23.25	3.255	0.11625	0.02325	0.53475	4.185	0.06975	0.465	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			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							734.9425	27.4377	17.75965	114.2947	198.842	2.4203	899.6745	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	31%	21%	33%	18%	25%	60%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

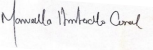
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002	70g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
		FRIJOL GUISADO	Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	75g
			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	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	135g	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48		1.2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02		0.6
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0		0
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	110	97.9	2.31	0.11	20.79	13.2	0.88	6.6	110g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							726.8759	28.53653	17.53008	107.59034	91.7949	4.55993	656.0847	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							29%	33%	21%	31%	8%	48%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

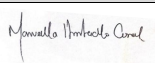
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97.3	15.26	3.99	0	4.2	1.89	35.7	52g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110.16	145.4112	1.21176	0.22032	33.37848	3.3048	0.5508	4.4064	145g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	14.84	0.392	0.028	2.884	4.48	0.224	19.88	70g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	7.6	0.266	0.019	1.463	4.56	0.057	0.76	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

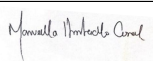
TOTAL MENÚ						727.8907	28.00751	21.96672	101.39753	248.9978	4.26945	987.5409
RECOMENDACIÓN						2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN						29%	32%	26%	29%	23%	45%	66%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

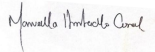
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	88	88	88	15.664	2.816	0	13.2	0.352	49.28	88g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLÁTANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	162	110.16	182.8656	1.32192	0.22032	43.29288	8.8128	0.44064	28.6416	110g
		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	30	23.1	41.349	0.3696	3.0723	2.31	2.31	0.0924	1.386	70g
			Tomate, crudo	B103	29	23.2	5.336	0.2088	0.0232	0.9512	2.088	0.116	1.392	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	
		Azúcar blanco, granulado		K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR													
TOTAL MENÚ							693.5886	22.62062	12.44432	119.27748	55.6468	2.04604	669.9886	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	26%	15%	34%	5%	22%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

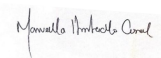
MENÚ No. 20																				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)							
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g						
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48							
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38							
			Sal	L015	0.5	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							
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	110g						
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8.5	3.995	0.0595	0.0085	0.8075	2.295	0.034	2.975							
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48							
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418							
			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									
Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25										
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	245g						
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	110	97.9	2.31	0.11	20.79	13.2	0.88	6.6							
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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							
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	30	24	5.52	0.216	0.024	0.984	2.16	0.12	1.44	70g						
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22.95	10.7865	0.16065	0.02295	2.18025	6.1965	0.0918	8.0325							
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22.8	9.12	0.3192	0.0228	1.7556	5.472	0.0684	0.912							
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16							
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc						
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0							
TOTAL MENÚ														873.8375	33.97905	30.595	110.48234	324.8559	6.66727	1093.1221
RECOMENDACIÓN														2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN														35%	39%	37%	32%	30%	70%	73%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL																
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436										

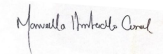
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  PAE														
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL														
ETC DEPARTAMENTO			SECRETARÍA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO			INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		X			
			RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MODALIDAD DE ATENCION			PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALIMENTARIO 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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	69g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
		LENTEJA GUISADA	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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
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				
GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO (EN EL TAPADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	177	120.36	199.7976	1.44432	0.24072	47.30148	9.6288	0.48144	31.2936	120g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							903.0501	36.08777	17.25532	143.98068	85.5113	7.63329	699.5871	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							31%	36%	18%	35%	8%	65%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

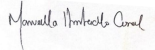
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	109	109	109	19.402	3.488	0	16.35	0.436	61.04	109g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	88	59.84	99.3344	0.71808	0.11968	23.51712	4.7872	0.23936	15.5584	120g
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95.4	0.54	0.18	22.44	9.6	0.18	8.4	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	53	45.05	21.1735	0.31535	0.04505	4.27975	12.1635	0.1802	15.7675	90g
			Repollo blanco, crudo	B099	65	45.5	18.2	0.819	0.1365	2.912	20.02	0.2275	8.19	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
			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							809.1609	31.66003	16.71393	130.20192	223.1072	2.58216	557.7429	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	17%	32%	20%	22%	37%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436					

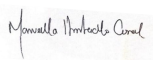
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceíte 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	
		PLATANO (DEL FRIJOL)	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120.24	158.7168	1.32264	0.24048	36.43272	3.6072	0.6012	4.8096	120g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							907.1753	29.82339	22.99198	138.13512	170.9837	7.27535	767.3851	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							31%	29%	24%	34%	16%	62%	51%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

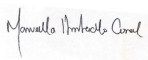
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	140	140	124.6	2.94	0.14	26.46	16.8	1.12	8.4	140g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38	30.4	16.112	0.4256	0.0304	3.1312	4.864	0.2432	21.584	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZÚCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			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							770.6797	31.14799	18.57764	115.30722	213.2327	3.30319	740.9241	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							27%	31%	19%	28%	19%	28%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

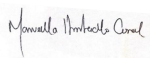
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131.6	20.116	5.64	0.188	15.98	0.752	48.88	70g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	189g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA Y PLATANO SUDADOS	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	120g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60.52	100.4632	0.72624	0.12104	23.78436	4.8416	0.24208	15.7352	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	65	65	57.85	1.365	0.065	12.285	7.8	0.52	3.9	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							814.6377	35.79899	25.76704	107.41946	333.9641	3.33913	1093.1907	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	35%	27%	26%	30%	28%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

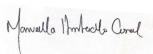
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	82g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA, PLATANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	46	46	40.94	0.966	0.046	8.694	5.52	0.368	2.76	120g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	68	46.24	76.7584	0.55488	0.09248	18.17232	3.6992	0.18496	12.0224	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	58	46.4	73.776	0.4176	0.1392	17.3536	7.424	0.1392	6.496	
		ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	0.6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	C056	202	64.64	38.784	0.9696	0.3232	8.01536	5.8176	1.09888	3.8784	200cc
			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							804.4281	30.17097	19.02987	125.74265	205.1195	3.54408	735.0349	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	30%	20%	31%	19%	30%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

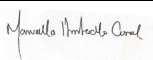
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	109	109	109	19.402	3.488	0	16.35	0.436	61.04	109g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	B092	177	120.36	199.7976	1.44432	0.24072	47.30148	9.6288	0.48144	31.2936	120g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate Lorena, crudo	C002	39	30.03	53.7537	0.48048	3.99399	3.003	3.003	0.12012	1.8018	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	C062	109	65.4	26.814	0.4578	0.1962	5.7552	21.582	0.8502	1.308	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ								766.6803	27.3964	16.68641	123.81193	74.6623	2.91656	685.3854
RECOMENDACIÓN								2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN								26%	27%	17%	30%	7%	25%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

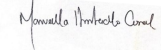
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131.6	20.116	5.64	0.188	15.98	0.752	48.88	70g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	195	140.4	185.328	1.5444	0.2808	42.5412	4.212	0.702	5.616	165g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
		VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110				35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
Cebolla cabezona, cruda	B027				32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
Limón, crudo	C044				8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	200cc
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							819.3925	35.04585	23.85535	113.13065	322.9465	3.2262	884.5285	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	35%	25%	28%	29%	27%	59%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

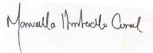
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PAPA(DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	140	140	124.6	2.94	0.14	26.46	16.8	1.12	8.4	140g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	28	22.4	5.152	0.2016	0.0224	0.9184	2.016	0.112	1.344	90g
			Repollo blanco, crudo	B099	31	21.7	8.68	0.3906	0.0651	1.3888	9.548	0.1085	3.906	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22.1	10.387	0.1547	0.0221	2.0995	5.967	0.0884	7.735	
			Piña, cruda	C072	41	22.55	12.628	0.1353	0.02255	2.7962	3.608	0.11275	0.6765	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							932.3272	36.88724	22.42474	136.63462	100.8617	6.31494	684.6781	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							32%	36%	23%	34%	9%	54%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

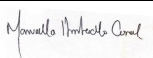
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	150	120	190.8	1.08	0.36	44.88	19.2	0.36	16.8	120g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	56	44.8	23.744	0.6272	0.0448	4.6144	7.168	0.3584	31.808	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	47	44.65	17.86	0.6251	0.04465	3.43805	10.716	0.13395	1.786	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
		ENDULZADO CON AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							975.494	30.2381	25.00465	149.31085	175.042	6.76845	1187.077	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							34%	30%	26%	37%	16%	57%	79%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

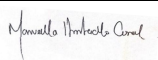
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPADO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	69g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	195	140.4	185.328	1.5444	0.2808	42.5412	4.212	0.702	5.616	165g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							807.7805	34.39635	23.36715	111.75115	314.3045	4.9831	1076.6195	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	34%	24%	28%	29%	42%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

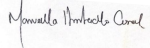
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95.4	0.54	0.18	22.44	9.6	0.18	8.4	120g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	88	59.84	99.3344	0.71808	0.11968	23.51712	4.7872	0.23936	15.5584	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	82	45.1	8.118	0.3608	0.0451	1.1726	9.471	0.4059	2.706	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	53	45.05	21.1735	0.31535	0.04505	4.27975	12.1635	0.1802	15.7675	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							756.1061	25.48277	17.19917	121.00194	65.5844	2.7615	490.5035	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	25%	18%	30%	6%	23%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

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							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Sal	L015	0.5	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	
		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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	195	140.4	185.328	1.5444	0.2808	42.5412	4.212	0.702	5.616	165g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38	30.4	16.112	0.4256	0.0304	3.1312	
Cebolla cabezona, cruda	B027	32				30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35				29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48	0.6	200cc
		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0		
TOTAL MENÚ							1082.4625	38.44135	34.3656	147.3207	419.7145	7.23015	1401.1985	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							37%	38%	36%	36%	38%	61%	93%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

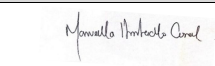
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	82g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceíte de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			Aceíte 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		
		PAPA, PLATANO YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	46	46	40.94	0.966	0.046	8.694	5.52	0.368	2.76	120g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	68	46.24	76.7584	0.55488	0.09248	18.17232	3.6992	0.18496	12.0224	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	58	46.4	73.776	0.4176	0.1392	17.3536	7.424	0.1392	6.496	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65.1	65.751	0.9765	0.0651	14.5173	5.208	0.5859	1.953	65g
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON, FRIA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	
TOTAL MENÚ							762.9656	25.91902	17.15687	123.34344	53.6039	3.24635	476.373	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	26%	18%	30%	5%	28%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436				

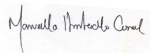
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO	Róbalo o gualajo, entero, crudo	E036	140	93.8	86.296	17.2592	1.876	0	51.59	1.1256	64.722	78g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		LENTEJA GUISADA	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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	120g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10.45	4.18	0.1463	0.01045	0.80465	2.508	0.03135	0.418	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			Aceíte de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	177	120.36	199.7976	1.44432	0.24072	47.30148	9.6288	0.48144	31.2936	
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguate Lorena, crudo	C002	39	30.03	53.7537	0.48048	3.99399	3.003	
Tomate, crudo	B103	38				30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
Cebolla cabezona, cruda	B027	32				30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
Limón, crudo	C044	8				4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
Sal	L015	0.5				0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							1002.9493	34.728	24.05121	152.91458	127.5918	5.87196	1094.0604	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							35%	34%	25%	38%	12%	50%	73%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

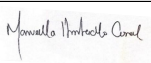
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131.6	20.116	5.64	0.188	15.98	0.752	48.88	70g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	150	120	190.8	1.08	0.36	44.88	19.2	0.36	16.8	120g
			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 PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		BEBIDA	GRUPO VI: AZÚCAR GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34.8	1.02	0.06	7.5	6	0.48
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							809.0595	31.45585	18.8164	126.10715	208.821	2.72375	913.8215	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							28%	31%	19%	31%	19%	23%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

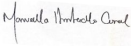
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87.42	145.1172	18.09594	8.04264	0.08742	9.6162	0.61194	55.0746	90g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
		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	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			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, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
		PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	140	140	124.6	2.94	0.14	26.46	16.8	1.12	8.4	120g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200cc
		ENDULZADO CON AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							874.0097	36.18749	20.17089	128.57167	125.4447	6.18274	676.4541	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							30%	36%	21%	32%	11%	52%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

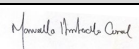
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TAPAO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	69g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2.22	0.072	0.006	0.408	3.42	0.03	0.9	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Coco, crudo	C019	15	6.75	27.135	0.243	2.39625	0.8505	0.4725	0.08775	1.215	
			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	
		PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120.24	158.7168	1.32264	0.24048	36.43272	3.6072	0.6012	4.8096	165g
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38	30.4	16.112	0.4256	0.0304	3.1312	4.864	0.2432	21.584	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200cc
			Limón, crudo	C044	50	25	11	0.075	0.075	2.325	4.75	0.125	1	

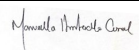
TOTAL MENÚ						823.9043	34.79719	25.71948	109.75677	315.9162	5.04245	1096.8041
RECOMENDACIÓN						2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500
% ADECUACIÓN						28%	34%	27%	27%	29%	43%	73%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD.0436			

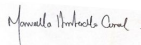
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	109	109	109	19.402	3.488	0	16.35	0.436	61.04	109g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	144g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	177	120.36	199.7976	1.44432	0.24072	47.30148	9.6288	0.48144	31.2936	120g
		ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguate Lorena, crudo	C002	39	30.03	53.7537	0.48048	3.99399	3.003	3.003	0.12012	1.8018	90g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	C051	130	65	51.35	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6	200cc
		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0		
TOTAL MENÚ							765.5613	27.1336	14.09796	128.59323	64.6378	2.32361	686.0624	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							26%	27%	15%	32%	6%	20%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

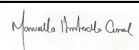
MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCION SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	120	108	160.92	13.608	11.664	0.324	57.24	1.836	150.12	108g
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.133	0.0095	0.7315	2.28	0.0285	0.38	
			Sal	L015	0.5	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	
		LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154.8	9.24	0.36	24.4	20.4	2.88	10.8	165g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7.99	0.119	0.017	1.615	4.59	0.068	5.95	
			Tomate, crudo	B103	15	12	2.76	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.25	5.7	0.1995	0.01425	1.09725	3.42	0.04275	0.57	
			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	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135.45	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.75	
CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	225.92	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.28	264g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	140	140	124.6	2.94	0.14	26.46	16.8	1.12	8.4	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1.48	0.048	0.004	0.272	2.28	0.02	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	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	90g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
BEBIDA	GRUPO VI: AZUCAR	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200cc
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
TOTAL MENÚ							1025.9505	40.45235	34.3631	131.29404	402.8689	8.20667	1198.9871	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							35%	40%	36%	32%	37%	70%	80%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD.0436				

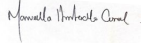
 Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación  PAE									
GUÍA DE PREPARACIONES									
COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO									
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD		Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Secundaria, Media y complementaria				OPERADOR			
DEPARTAMENTO		Nariño				MUNICIPIO		No certificados	
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	X
				ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 1									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	TAPAO DE CARNE DE RES	Res carne magra, cruda	50	55	60	70	90	1. Verifique que la carne de res sea de color rojo brillante, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carne y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla colocar a hervir agua y agregar la carne hasta que este cocida y blanda. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez listo el sofrito agregarlo a la carne mezcle y dejar cocinar máximo por 10 minutos 7. Servir la carne y sobre está el sofrito.	
		Cebolla junca	8	8	10	10	15		
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15		
		Acetite de soya	2	2	3	3	3		
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
	LENTEJA GUISADA	Lentejas común, cruda	5	8	17	25	40	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.	
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20		
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15		
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15		
		Acetite de soya	2	2	3	4	5		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.	
		Cebolla junca	8	8	10	10	10		
		Acetite de soya	2	2	2	3	3		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO (EN EL TAPADO)	Plátano hartón, verde, crudo	90	103	125	162	177	1.Verifique que el plátano tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en troncos gruesos 4.Agregar al agua de cocción (caldo)	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Pepino, crudo	20	27	29	31	40	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos 3. Retirar la cascara del pepino y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Revolver y servir. 1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Elegir la hojas de hierbabuena y lavarla con agua segura. 5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena , dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Servir a cada niño.	
		Tomate, crudo	22	25	28	29	38		
		Zanahoria, cruda	20	24	26	27	35		
		Limón, crudo	8	8	8	8	8		
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	6	8	8	10	10	2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Elegir la hojas de hierbabuena y lavarla con agua segura. 5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena , dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Servir a cada niño.	
		Hierva buena	—	—	—	—	—		
		Limón, crudo	50	50	50	50	50		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436		

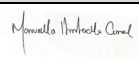
MENÚ No. 2								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	PESCADO SUDADO	Corvina, filete, cruda	60	67	84	88	109	1. Verifique que el pescado tenga su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y espinas del pescado (ne caso de que haya presencia de estas) y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro y con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite 7.En una olla se revuelve el guiso. 8. Luego se lava el pescado con agua fría y se agrega a la cocción, Se tapa y se deja cocinar por 15-20 minutos. Se mantiene moviendo con cuidado 9. servir
		Cebolla cabezona	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulldo, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO Y YUCA (DEL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	44	52	62	81	88	1.Verifique que el plátano y la yuca tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave los tuberculos con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en troncos gruesos 4. Agregar a la cocción
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	37	44	54	69	75	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORÍA	Zanahoria, cruda	29	35	38	41	53	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la zanahoria, picar el repollo en tiras pequeñas. 4. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 5. Revolver y servir
		Repollo blanco, crudo	36	43	47	50	65	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9.colar. 10.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
		Leche de vaca, entera en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

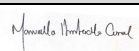
MENÚ No. 3								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	89	100	120	120	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable. 2. Limpiar y desinfectar las verduras con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Pelar la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños 4. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 5. Agregue las verduras picadas y posteriormente el huevo al sartén tapar y esperar que tenga consistencia. 6. servir a cada niño. 1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione el frijol, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	10	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO (DEL FRIJOL)	Plátano hartón , maduro, crudo	86	97	118	153	167	1.Verifique que el plátano tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en pequeños cubos 4.Agregar a la cocción. (servir con el frijol)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	25	31	28	29	38	
		Zanahoria, cruda	24	30	26	27	35	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	23	24	32	
BEBIDA	NARANJADA ENDULZADA CON AZUCAR	Naranja, cruda	109	109	109	109	109	1. Hervir agua para por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con mohos, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla el exprimido en la licuadora con agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

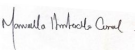
MENÚ No. 4								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, crudo	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla , tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los ajillos picados finamente, con sal y aceite. 7. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa pastusa, con cáscara, cruda	60	70	90	110	140	1. Verifique que la papa tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y divida la unidad en dos 4. Agregar a la cocción. (servir con el sudado)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMON Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	31	31	35	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la remolacha y cebolla cabezona picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver
		Zanahoria, cruda	24	30	30	27	35	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	16	20	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	130	130	130	130	130	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 4. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 5. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver. 8.colar. 9.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

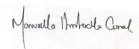
MENÚ No. 5								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	50	60	70	78	94	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosado brillante, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable. 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños. 4. En una olla, agregar aceite y sofreír los aliños. 5. Posteriormente agregar la carne con un poco de agua y dejar cocinar. 6. Una vez lista la carne, retirara del fuego 7. Servir la carne.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO CON QUESO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal 5. Luego, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA Y PLATANO SUDADOS	Plátano hartón, verde, crudo	44	52	62	81	89	1.Verifique que la papa y el platano tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave los tuberculo con agua segura. 3. Pele su cascara y trocee cada uno. 4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos con un poco de sal por 15 a 20 minutos. 5.Retire del agua cuando esten blandos y dejar enfriar. 6. En un sartén realizar un sofrito, adicionar cebolla y tomate picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez cocinados, en una olla/sartén añada el sofrito de aliños, mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 8. Servir a cada niño
		Papa, variedad, harinosa pastusa, con cascara cruda	30	35	43	55	65	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	11	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIA,	Cebolla cabezona, cruda	11	11	23	24	32	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla cabezona y el tomate, y picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Servir
		Tomate, crudo	25	31	28	29	38	
		Zanahoria, cruda	24	30	26	27	35	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	50	50	50	50	50	2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducl sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Colocar en el agua segura la panela y dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 5. Servir a cada niño.
		Panela	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

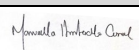
MENÚ No. 6								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, crudo	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, y cilantro con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio) 5. En otra olla Verifique que la papa, el plátano verde y yuca tenga un color adecuado, sean de textura seca y firma, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 6. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 7. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), agregue el pollo hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca antes prelistados, junto con la sal 8. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 9. Revolver y sacar las espinas (puede colar)
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA, PLÁTANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa, , pastusa, cruda	20	20	30	37	46	
		Plátano hartón, verde, crudo	30	30	44	54	68	
		yuca blanca, sin cáscara, cruda	37	37	38	46	58	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino, crudo	20	27	29	31	40	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del pepino y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Agregar sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	22	25	28	29	38	
		Zanahoria, cruda	20	24	26	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA EN LECHE	Maracuyá, cruda	188	188	202	202	202	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9. Colar. 10. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
		Leche de vaca entera, en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

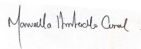
MENÚ No. 7								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	SUDADO DE PESCADO	Corvina, filete, cruda	60	67	84	88	109	1. Verifique que el pescado tenga su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y espinas del pescado (ne caso de que haya presencia de estas) y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro y con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite 7.En una olla se revuelve el guiso. 8. Luego se lava el pescado con agua fría y se agrega a la cocción, Se tapa y se deja cocinar por 15-20 minutos. Se mantiene moviendo con cuidado 9. servir
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo o cimarron	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO (EN EL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	90	103	125	162	177	1. Verifique que el plátano tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en troncos gruesos 4.Agregar al agua de cocción (sudado)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate común, crudo	26	26	30	30	39	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Partir el aguacate y picar en trozos. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	25	38	38	29	38	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	12	24	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	NARANJADA ENDULZADA CON AZÚCAR	Naranja, cruda	109	109	109	109	109	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla el exprimido en la licuadora con agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

MENÚ No. 8								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	50	60	70	78	94	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosado brillante, sea firme, elástica y ligemente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla, agregar aceite y sofreír los aliños 5. Posteriormente agregar la carne con un poco de agua y dejar cocinar. 6. Una vez lista la carne, retirarla del fuego 7. Servir la carne.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	86	97	118	153	195	1. Verifique que el plátano tenga un color amarillo, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y dividido según las porciones de cada niño 4. En un olla poner a calentar el agua 5. Cuando este hirviendo, agregar los platanos y dejar cocinar 6. tajar la procion de queso y colocar encima del platano. 7. Servir
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Cebolla cabezona, cruda	11	31	31	29	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla cabezona y el tomate, y picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver con limón y sal 6. Servir
		Tomate, crudo	25	30	30	27	35	
		Zanahoria, cruda	24	11	11	24	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	50	50	50	50	50	1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor duce! sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Colocar en el agua segura la panela y dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 5. Servir a cada niño.
		Panela	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

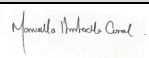
MENÚ No. 9									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria		
ALIMENTO PROTÉICO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite 7. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8. Servir a cada niño. 1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15		
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15		
		Aceite de soya	2	2	3	3	3		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3		
	LENTEJA GUISADA	Lentejas común, cruda	5	8	17	25	40		
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20		
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15		
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15		
		Aceite de soya	2	2	3	4	5		
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
	CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulldo, crudo	24	34	42	60		64
			Coco, crudo	15	15	15	15		15
Aceite de soya			2	2	2	3	3		
Sal			0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa pastusa, con cáscara, cruda	60	70	90	110	140	1.Verifique que la papa tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y divida la unidad en dos 4.Agregar a la cocción. (servir con el sudado)	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA CON LIMON	Tomate, crudo	15	19	20	21	28	1. Verificar que las verduras y fruta tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5.Corta finamente el repollo por hojas 6.En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Pelar la piña y picar en trozos pequeños. 8. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 9. Revolver y servir	
		Repollo blanco, crudo	20	22	23	24	31		
		Zanahoria, cruda	14	18	19	20	26		
		Piña, cruda	22	28	29	31	41		
		Limón, crudo	8	8	8	8	8		
BEBIDA	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZÚCAR	Mango común, crudo	130	130	130	130	130	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con mohos, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frío a cada niño.	
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD.0436	

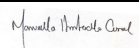
MENÚ No. 10								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	89	100	120	120	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cáscara sea fuerte y sin olor desagradable. 2. Limpiar y desinfectar las verduras con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Pelar la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños 4. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 5. Agregue las verduras picadas y posteriormente el huevo al sartén tapar y esperar que tenga 1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	10	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	78	88	106	125	150	1.Verifique que la yuca tenga un color blanco, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave y desinfecte la yuca, cebolla y tomate con agua segura, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Retire la cáscara y corte la yuca en troncos. 4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos de yuca con un poco de sal por 15 a 20 minutos. 5.Retire los troncos de yuca del agua cuando estén blandos y dejar enfriar. 6. En un sartén realizar un sofrito, adicionar cebolla y tomate picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez cocinados los troncos de yuca, en una olla/sartén añada el sofrito de aliños, mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 8. Servir a cada niño
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	11	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	31	38	41	44	56	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cáscara de la remolacha y cebolla cabezona picar en trozos pequeños. 4. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Aplicar limón, un poco de sal, revolver y servir
		Cebolla cabezona, cruda	26	32	34	37	47	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZÚCAR	Lulo, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

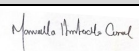
MENÚ No. 11								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTÉICO	TAPAO DE CARNE DE RES	Res carne magro, cruda	50	55	60	70	90	1. Verifique que la carne de res sea de color rojo brillantes, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carnes y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla colocar a hervir agua y agregar la carne hasta que este cocida y blanda. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez listo el sofrito agregarlo a la carne mezcle y dejar cocinar máximo por 10 minutos 7. Servir la carne y sobre está el sofrito.
		Cebolla junca	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	86	97	118	153	195	1. Verifique que el plátano tenga un color amarillo, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y dividido según las porciones de cada niño 4. En un olla poner a calentar el agua 5. Cuando este hirviendo, agregar los platanos y dejar cocinar 6. tajar la procion de queso y colocar encima del platano. 7. Servir
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino, crudo	20	27	29	31	40	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del pepino y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Agregar un poco de sal, revolver y servir. 1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducl sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Colocar en el agua segura la panela y dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Servir a cada niño.
		Tomate, crudo	22	25	28	29	38	
		Zanahoria, cruda	20	24	26	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON Y HIERVA BUENA, FRIA	Panela	6	8	8	10	10	
		Limón, crudo	50	50	50	50	50	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

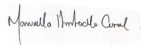
MENÚ No. 12								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro o cimarron	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA Y PLATANO (EN EL SUDADO)	Plátano hartón, verde, crudo	44	52	62	81	88	1. Verifique que el plátano y la yuca tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave los tuberculos con agua segura. 3. Pele la cascara y corte en troncos gruesos 4. Agregar a la cocción.
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	37	44	54	69	75	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMON	Lechuga común, cruda	45	55	60	64	82	1. Verificar que las verduras y fruta tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. Corta finamente el lechuga por hojas 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. servir a cada niño
		Zanahoria, cruda	29	35	38	41	53	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
BEBIDA	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarle en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. colar. 8. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

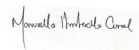
MENÚ No. 13								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	89	100	120	120	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable. 2. En un sartén agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 4. Agregue el huevo al sartén y menear, esperar que tenga consistencia. 5. servir a cada niño.
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añade el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	86	97	118	153	195	1. Verifique que el plátano tenga un color amarillo, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y dividido según las porciones de cada niño 4. En un olla poner a calentar el agua 5. Cuando este hirviendo, agregar los platanos y dejar cocinar 6. tajar la porcion de queso y colocar encima del platano. 7. Servir
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	31	31	35	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la remolacha y cebolla picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. Partir a la mitad el limon y exprimirlo. 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	16	20	32	
		Zanahoria, cruda	24	30	30	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. colar. 8. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

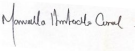
MENÚ No. 14								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro, ajo y cilantro con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro. 5. En otra olla Verifique que la papa, el plátano verde y yuca tenga un color adecuado, sean de textura seca y firma, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 6. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 7. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), agregue el pollo hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca antes prelistados, junto con la sal 8. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 9. Revolver y sacar las espinas (puede colar) 10. servir.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA, PLÁTANO Y YUCA (DEL SANCOCHO)	Papa, variedad harinosa , pastusa, cruda	20	20	30	37	46	1. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa, el plátano verde y yuca eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 2. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), agregue el pescado hasta que se cocine agregar la cebolla junca, tomate de carne, cilantro, ajo y la albahaca antes prelistados, junto con la sal 3. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, plátano, después de 5 minutos la yuca antes picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 4. Revolver y sacar las espinas (puede colar) 5. servir.
		Plátano hartón, verde, crudo	30	30	44	54	68	
		yuca blanca, sin cáscara, cruda	37	37	38	46	58	
FRUTA	PORCION DE FRUTA ENTERA BANANO	Banano, común, crudo	88	93	93	93	93	1.Verifique que la fruta tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave la fruta con agua segura. 3. Pele su cascara y servir
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON , FRIA	Panela	6	8	8	10	10	1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor dulce sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Revisar que el limon este en buen estado y lavarlo. 5. Colocar en el agua segura la panela hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Exprimir el limón para servir a cada niño.
		Limón, crudo	50	50	50	50	50	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

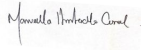
MENÚ No. 15								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	PESCADO FRITO	Robalo o gualajo	75	120	120	140	140	1. Verifique que el pescado tenga branquias rpias brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escamas brillantes, su texturas firme y elástica. 2. Lavar con agua segura y retirir escamas y espinas del pescado, aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Lavar y desinfectar la cebolla junca y picar finamente. 4. aplicar la cebolla junto con la sal para sazonar el pescado. 5. En un sarté con el aceite suficiente calentar hasta que este listo para agregar el pescado. 6. cuante este caliente poner a sofreír el pescado, teniendo cuidado que este no se cocine de mas. 7. Retirar del sartén cuando este listo, dejar escurrir algun exceso de aceite. 8. servir a cada niño.
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	15	
		Aceite de soya	6	6	6	7	7	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	LENTEJA GUISADA	Lentejas común, cruda	5	8	17	25	40	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de lenteja a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura las lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Cebolla junca	8	8	10	10	10	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, y ponerlo a hervir en una olla con tapa y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Plátano hartón, verde, crudo	90	103	125	162	177	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO SANCOCHADO	Tomate, crudo	6	6	10	10	10	1. Verifique que el platano tengan un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele su cascara y trocee 4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos con un poco de sal por 15 a 20 minutos. 5. Retire del agua cuando esten blandos y dejar enfriar. 6. En un sartén realizar un sofrito, adicionar cebolla y tomate picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez cocinados, en una olla/sartén añada el sofrito de aliños, mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 8. Servir a cada niño
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	11	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Aceite de soya	2	2	2	2	2	
		Aguate común, crudo	26	26	30	30	39	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Tomate, crudo	25	38	38	29	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Partir el aguacate y picar en trozos. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	12	24	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Guayaba , cruda	80	80	80	80	80	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA ENDULZADO CON AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7. colar. 8. Servir frío a cada niño.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

MENÚ No. 16								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	50	60	70	78	94	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosado brillante, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable. 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla, agregar aceite y sofreír los aliños 5. Posteriormente agregar la carne con un poco de agua y dejar cocinar. 6. Una vez lista la carne, retirarla del fuego 7. Servir la carne.
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10	
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	78	88	106	125	150	1. Verifique que la yuca tenga un color blanco, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave y desinfecte la yuca con agua segura, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Retire la cáscara y corte la yuca en troncos.
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Pepino, crudo	20	27	29	31	40	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cáscara del pepino y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cáscara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limón y exprimir sobre las verduras 7. Agregar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	22	25	28	29	38	
		Zanahoria, cruda	20	24	26	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura en polvo y no tenga olor desagradable. 5. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar, agregar el azúcar revolver. 9. Colar. 10. Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
		Leche de vaca entera, en polvo	13	13	13	15	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

MENÚ No. 17								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	60	63	78	94	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8. Servir a cada niño.
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Cilantro o cimarrón.	3	3	3	3	3	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	8	17	25	40	1. Dejar en remojo en agua segura la cantidad de frijol a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día lave con agua segura el frijol, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y ajo, picar finamente. 5. En un sartén realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinado el frijol añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20	
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	4	5	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca	8	8	10	10	10	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA (DEL SUDADO)	Papa, variedad harinosa pastusa, con cáscara, cruda	60	70	90	110	140	1.Verifique que la papa tenga un color característico, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el tuberculo con agua segura. 3. Pele la cascara y divida la unidad en dos 4.Agregar a la cocción. (servir con el sudado)
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Cebolla cabezona, cruda	11	31	31	29	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla cabezona y el tomate, y picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver con limón y sal 6. Servir
		Tomate, crudo	25	30	30	27	35	
		Zanahoria, cruda	24	11	11	24	32	
		Límón, crudo	8	8	8	8	8	
BEBIDA	JUGO DE LULO ENDULZADO CON AZUCAR	Lulo, crudo	100	100	100	100	100	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	TAPAO DE CARNE DE RES	Res carne magra, cruda	50	55	60	70	90	1. Verifique que la carne de res sea de color rojo brillantes, sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable. 2. Lavar y desinfectar la cebolla junca, tomate de carne y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Picar finamente los aliños 4. En una olla colocar a hervir agua y agregar la carne hasta que este cocida y blanda. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez listo el sofrito agregarlo a la carne mezcle y dejar cocinar máximo por 10 minutos 7. Servir la carne y sobre está el sofrito.
		Cebolla junca	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Aceite de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ CON COCO	Arroz blanco, pulrido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. En la cantidad de agua adicionar sal y coco rallado 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Coco, crudo	15	15	15	15	15	
		Aceite de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	86	97	118	153	195	1. Verifique que el plátano tenga un color amarillo, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y dividido segun las porciones de cada niño 4. En un olla poner a calentar el agua 5. Cuando este hirviendo, agregar los platanos y dejar cocinar 6. tajar la prcion de queso y colocar encima del platano. 7. Servir
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALDA DE REMOLACHA, CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LIMÓN Y SAL	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	31	31	35	38	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la remolacha y cebolla picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5. Partir a la mitad el limon y exprimirlo. 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	16	20	32	
		Zanahoria, cruda	24	30	30	27	35	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela	6	8	8	10	10	2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Colocar en el agua segura la panela y dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente 6. Servir a cada niño.
		Limón, crudo	50	50	50	50	50	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436	

MENÚ No. 19								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO					PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria	
ALIMENTO PROTEÍCO	PESCADO SUDADO	Corvina, filete, cruda	60	67	84	88	109	1. Verifique que el pescado tenga su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y espinas del pescado (ne caso de que haya presencia de estas) y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, tomate de carne, cilantro y con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, tomate de carne y cilantro. 5. En un sartén realizar el sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite 7.En una olla se revuelve el guiso. 8. Luego se lava el pescado con agua fría y se agrega a la cocción, Se tapa y se deja cocinar por 15-20 minutos. Se mantiene moviendo con cuidado 9. servir
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	15	
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15	
		Acete de soya	2	2	3	3	3	
		Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pullido, crudo	24	34	42	60	64	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrido bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca	8	8	10	10	10	
		Acete de soya	2	2	2	3	3	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCINADO	Plátano hartón, verde, crudo	90	103	125	162	177	1.Verifique el plátano tenga un color adecuado, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras ni olor desagradable. 2. Lave y desinfecte con agua segura, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Retire la cascara y corte el plátano en troncos. 4. Coloque a hervir agua segura y adicione los troncos por 20 a 30 minutos. 5.Retire los troncos cuando esten blandos y dejar enfriar. 6. Una vez cocinados, retirar y servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, LIMON Y SAL	Aguacate común, crudo	26	26	30	30	39	1. Verificar que las verduras tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara de la cebolla y tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Partir el aguacate y picar en trozos. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver
		Tomate, crudo	25	38	38	29	38	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	12	24	32	
		Limón, crudo	8	8	8	8	8	
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
BEBIDA	JUGO DE MANGO ENDULZADO CON AZUCAR	Mango común, crudo	130	130	130	130	130	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fruta con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con mohos, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frío a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436

MENÚ No. 20							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO				
			Preescolar	Primero, segundo y tercero	Cuarto y quinto	Secundaria	Media y complementaria
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	89	100	120	120
		Tomate, crudo	6	6	10	10	10
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	10	10	10
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
		Aceite de soya	2	2	2	2	2
	LENTEJA GUISADA CON QUESO	Lentejas común, cruda	5	8	17	25	40
		Zanahoria, cruda	6	6	10	10	20
		Tomate, crudo	6	6	10	10	15
		Cebolla cabezona, cruda	8	8	11	11	15
		Aceite de soya	2	2	3	4	5
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
		Queso fresco, semiduro	10	12	30	35	45
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO CON PAPA	Arroz blanco pulilldo, crudo	24	34	42	60	64
		Papa, variedad harinosa pastusa, con cáscara, cruda	60	70	90	110	140
		Cebolla junca, cruda	8	8	10	10	10
		Aceite de soya	2	2	2	3	3
		Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON LIMON	Cebolla cabezona, cruda	11	31	31	29	38
		Tomate, crudo	25	30	30	27	35
		Zanahoria, cruda	24	11	11	24	32
		Limón, crudo	8	8	8	8	8
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	188	188	188	188	188
		Azúcar blanco, granulado	6	8	8	10	10
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MANUELLA HURTADO CORAL				
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	No. Certificados		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS x	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
GRUPO. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Trucha entera					
	Bagre magro					
	Robalo o gualajo					
	Tilapia o mojarra					
	Pollo					
	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja verde.					
	Arroz					
GRUPO. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Maíz blanco trillado					
	Avena					
	Pasta					
	Papa					
	Papa criolla cruda					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
	GRUPO. VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas: Cebolla junca, zanahoria, acelga, ajo, tomate, olloco, lechuga, pimenton, pepino, zapallo, habichuela, coliflor, calabaza, repollo blanco, remolacha, guatila, espinaca, cimarron, chilangua, achote, ajo.				
	GRUPO. FRUTAS	Papaya, papayuela, tomate de arbol, guayaba, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa, mora, fresa, mandarina, uchuva, limon, mango, naranja, coco, borojo, manzana, zapote, asái o naidí, aguacate, caña.				
GRUPO. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	Azucar blanca					
	Miel de abejas liquida					
GRUPO. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Panela					
	Aceite vegetal (soya)					
GRUPO. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Margarina					
	Leche de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE			MANUELLA HURTADO CORAL			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD.0436		



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación



PAE

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA, COMPLEMENTO REFRIGERIO TARDE					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
ESTABLECIMIENTO	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
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 REvisa 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 Ducas, 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 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 Ducle, 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 Ducles, 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



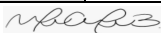
Gobernación de
NARIÑO

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 Dules, 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	