

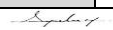
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	NARIÑO				MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	HUEVO COCINADO	ESPAGETTI CON ATUN EN ACEITE GUISADO	
	LENTEJA GUISADA		FRIJOL ROJO GUISADO			
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIRO EN TAJADAS	PAPA COMUN COCIDA	TROCITOS DE YUCA COCINADA	PATACONES DE CHIRO	PAPA COMUN COCINADA	
VERDURA FRÍAO CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS	
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	NARANJADA	COLADA DE ARROCCILLO EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE	
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO FRITA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE RES SUDADA	ESPAGUETI CON ATUN EN ACEITE GUISADO	HUEVO FRITO	
		LENTEJA GUISADA	FRIJOL ROJO CON PLATANO VERDE		FRIJOL ROJO GUISADO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA SUDADA	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA	PALATO INCLUIDO EN FRJOL	PAPA AMARILLA FRITA	PLATANO MADURO COCINADO	
VERDURA FRÍAO CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA CON SAL Y LIMÓN	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON SAL Y LIMON	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	
BEBIDA	JUGO DE LULO EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE	LIMONADA	COLADA DE ARROCCILLO EN LECHE (GRANILLO)	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	HUEVO REVUELTO	CARNE DE RES CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, HABICHUELAS, ZANAHORIA, TOMATE DE CARNE Y CEBOLLA CABEZONA)	ATUN EN ACEITE GUISADO	CARNE DE CERDO SUDADA	
	LENTEJA GUISADA	FRIJOL GUISADO		LENTEJA GUISADA		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE CHIRO VERDE	PLATANO AMARILLO EN TAJADAS	PAPA COMÚN FRITA	YUCA COCINADA	PURE DE PAPA AMARILLA	
ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	VERDURAS INCLUIDAS EN LA CARNE	TOMATE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE LIMON Y SAL	
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE CHIRO EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES FRITA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADO	HUEVO PERICO	
				FRIJOL ROJO GUISADO CON CHIRO VERDE	LENTEJA GUISADA	
CEREAL	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN COCINADA	PURÉ DE PAPA AMARILLA	PAPA COMÚN FRITA		YUCA COCINADA	
VERDURA FRÍAO CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, LIMON Y SAL	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL	GUISO DE ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE, LIMON Y SAL	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE DE CARNE	
BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	LIMONADA	COLADA DE HARINA DE CHIRO EN LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	
Nota: Frutas jugo con leche: banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango, mora Fruta jugo en agua: naranja, maracuya, piña, tomate, limon, mandarina						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA			MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 4443		


FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO				
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	NO APLICA				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA - CAMAWARI	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA X
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		ALMUERZO
NIVEL	9 A 13 AÑOS 11 MESES				

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
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			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	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CHIRO EN TAJADAS	Banano chiro, crudo	P015	160	128	161,28	1,92	0,128	36,992	3,84	0,384	0	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	7,98	0,2793	0,01995	1,53615	4,788	0,05985	0,798	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	3,564	0,1584	0,0198	0,5148	4,158	0,1782	1,188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 cm3
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	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							867,209	36,8914	25,03755	118,18675	181,351	6,59995	1664,581	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							39%	47%	33%	38%	16%	76%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						


MENÚ No. 2															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE 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	72 g	
			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		
			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		0
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828		
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g	
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCIDA	Papa, variedad barinosa, pastusa, con	B074	125	125	111,25	2,625	0,125	23,625	15	1	7,5	125 g	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g	
			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	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ								589,827	24,74955	15,3737	85,5971	77,64	3,1992	1244,2535	
RECOMENDACIÓN								2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN								26%	31%	21%	27%	7%	37%	67%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443							


MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			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	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			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	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0		
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TROCITOS DE YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29,25	4,095	0,14625	0,02925	0,67275	5,265	0,08775	0,585	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 cm3
Panela			K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9		
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							823,972	33,86855	21,84445	118,84795	214,666	4,31265	1675,604	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							37%	43%	29%	38%	20%	50%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0984	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Acete de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACONES DE CHRIO	Banano chiro, crudo	P015	160	128	161,28	1,92	0,128	36,992	3,84	0,384	0	100 g
			Acete de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA	Arveja verde, cruda	B019	20	8	7,92	0,472	0,024	1,24	2,88	0,12	0,4	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9,1885	0,13685	0,01955	1,85725	5,2785	0,0782	6,8425	
			Habichuela, cruda	B052	22	19,8	8,514	0,4158	0	1,4256	7,92	0,198	1,188	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,776	0,0576	0,0048	0,3264	2,736	0,024	0,72	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Acete de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	5	4,5	1,98	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,07	
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5,1	1,785	0,051	0,0153	0,3213	0,357	0,0204	0,102	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña india, cruda	P083	97	60,14	32,4756	0,3007	0,12028	7,2168	80,5876	3,6084	1,2028	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							634,1621	13,12605	18,89293	100,18775	141,0001	5,8145	1246,5283	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							28%	17%	25%	32%	13%	67%	67%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443								

MENÚ No. 5																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGETTI GUISADO CON ATUN EN ACEITE	Atún, enlatado en aceite	E003	70	70	147,7	17,85	8,47	0	5,6	1,05	273,7	70 g		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19			
			57 g			pasta alimentacia, sin azúcar cruda	A074	25	25	92,75	3,25	0,35	18,7	5,25	0,25	1,25
						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	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828
						Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051
						Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,25	1,675	0,1	20,025	2,25	0,2	0,5	57 g		
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
		57 g		ESPAGUETIS	pasta alimentacia, sin azúcar cruda	A074	25	25	92,75	3,25	0,35	18,7	5,25	0,25	1,25	
					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	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
					Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
125 g		PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad batatas, cruda	B074	125	125	111,25	2,625	0,125	23,625	15	1	7,5			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
60 g	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6			
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2			
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
200 cm3	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	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			
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9			
GRASAS		INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ							716,103	33,1291	19,00365	100,12965	178,517	3,86445	2283,172			
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850			
% ADECUACIÓN							32%	42%	25%	32%	16%	44%	123%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ												
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443								

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Acetate de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	14	100 g
			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	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA CON SAL Y LIMÓN	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			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	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							720,019	25,11705	23,1315	99,746	72,997	2,2323	1631,9125	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	32%	31%	32%	7%	26%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE 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	72 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEGAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	5	4,5	1,98	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,07	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015		1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA	Papa, variedad harrington, madura, con	B074	125	125	111,25	2,625	0,125	23,625	15	1	7,5	100 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON SAL Y LIMON	Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, preparada	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 cm3
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES			Panela	k033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ								851,8375	35,4352	29,64785	105,33305	197,3365	5,468	2070,025
RECOMENDACIÓN								2245	78,6	74,8	134,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN								38%	45%	40%	78%	18%	63%	112%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						


MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRÍJOL ROJO CON PLÁTANO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015		1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
Platano hartón, verde, cruda	B092	160	108,8	180,608	1,3056	0,2176	42,7584	8,704	0,4352	28,288				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	3,564	0,1584	0,0198	0,5148	4,158	0,1782	1,188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	7,98	0,2793	0,01995	1,53615	4,788	0,05985	0,798	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	200 cm3
LACTEOS			Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							779,267	30,863	13,03415	118,46615	84,315	5,93115	1640,099	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							35%	39%	17%	38%	8%	68%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENÚ No. 9																	
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAQUETI CON ATUN EN ACEITE GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	70	70	147,7	17,85	8,47	0	5,6	1,05	273,7	70 g			
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19				
			57 g			pasta alimentacia, sin agregar cruda	A074	25	25	92,75	3,25	0,35	18,7	5,25	0,25	1,25	
						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	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
						Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
						Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	25	25	88,25	1,675	0,1	20,025	2,25	0,2	0,5	57 g			
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AMARILLA FRITA	Papa variedad harina criolla con	B071	125	125	120	2,75	0,125	26,375	13,75	1,25	22,5	125 g			
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	60 g			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	31	29,45	11,78	0,4123	0,02945	2,26765	7,068	0,08835	1,178				
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2				
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 cm3			
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97				
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9				
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN																
TOTAL MENÚ							704,2185	30,6643	22,66625	92,52965	172,8585	3,7922	1519,209				
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850				
% ADECUACIÓN							31%	39%	30%	29%	16%	44%	82%				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ													
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443								

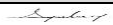
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO	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	75 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	160	115,2	152,064	1,2672	0,2304	34,9056	3,456	0,576	4,608	115 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			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	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, sin nabo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							773,848	21,76655	21,8174	116,9132	222,034	4,6079	1307,5945	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	28%	29%	37%	20%	53%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
ANYELA COSTAIN YAMÁ														
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD 4443				


MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE 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	72 g
			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	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			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	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015		1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE CHIRO VERDE	Banano chiro, crudo	P015	160	128	161,28	1,92	0,128	36,992	3,84	0,384	0	132 g
			Acetate de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	7,98	0,2793	0,01995	1,53615	4,788	0,05985	0,798	
			Aguacate Hass, Crudo	C001	31	19,84	43,8464	0,25792	3,25376	2,6784	1,5872	0,0992	0	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE HARINA DE CHIRO EN LECHE	Harina de banano, cruda	C036	10	10	34	0,3	0,04	8,07	1	0,15	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, no sabor	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
TOTAL MENÚ							941,2334	33,30682	33,13191	122,09405	178,1872	4,37685	1669,924	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							42%	42%	44%	39%	16%	50%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO AMARILLO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	160	115,2	152,064	1,2672	0,2304	34,9056	3,456	0,576	4,608	115 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña india, cruda	P083	97	60,14	32,4756	0,3007	0,12028	7,2168	80,5876	3,6084	1,2028	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							728,1691	17,5024	21,35913	111,38495	169,0331	7,6385	1252,1908	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	22%	29%	35%	15%	88%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS 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 RES CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			Arveja verde, cruda	B019	10	4	3,96	0,236	0,012	0,62	1,44	0,06	0,2	
			Habichuela, cruda	B052	11	9,9	4,257	0,2079	0	0,7128	3,96	0,099	0,594	
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828				
Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa, variedad harrington, pasta con	B074	125	125	111,25	2,625	0,125	23,625	15	1	7,5	125 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	46,8	0,54	0,24	9,06	9,6	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulada	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							702,1235	30,3455	22,21055	91,41435	172,0685	4,4171	1274,452	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							31%	39%	30%	29%	16%	51%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS 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	ATÚN GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	70	70	147,7	17,85	8,47	0	5,6	1,05	273,7	70 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	14	100 g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	200 cm3
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							735,6105	29,2666	16,3692	112,3564	59,2265	4,39085	1465,285	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							33%	37%	22%	36%	5%	50%	79%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						


MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS 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 SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			pasta alimentacia, sin engraquecer cruda	A074	10	10	37,1	1,3	0,14	7,48	2,1	0,1	0,5	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, cocida con cebolla	B071	125	125	120	2,75	0,125	26,375	13,75	1,25	22,5	125 g
			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	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29,25	4,095	0,14625	0,02925	0,67275	5,265	0,08775	0,585	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
Azúcar blanco, granulado			K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							709,6435	32,03245	19,5566	99,2047	182,0995	3,50285	1675,587	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	41%	26%	32%	17%	40%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			pasta alimentacia, sin esquinecer, cruda	A074	10	10	37,1	1,3	0,14	7,48	2,1	0,1	0,5	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad barinosa, pastusa, con	B074	125	125	111,25	2,625	0,125	23,625	15	1	7,5	125 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE LIMON Y SAL	Lechuga común, cruda	B059	64	29,7	5,346	0,2376	0,0297	0,7722	6,237	0,2673	1,782	60 g
			Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	10	10	46,6	0,36	1,66	7,55	3,6	0,35	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							652,878	31,3591	18,7994	87,1397	168,019	4,854	1659,189	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	40%	25%	28%	15%	56%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,942	17,3259	7,7004	0,0837	9,207	0,5859	52,731	72 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa criolla, con Cebolla junca, tallos, cruda	B071	125	125	120	2,75	0,125	26,375	13,75	1,25	22,5	125 g
			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	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Pepino Cohombro, cruda	B077	39	29,25	4,095	0,14625	0,02925	0,67275	5,265	0,08775	0,585	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36,096	0,9024	0,3008	7,45984	5,4144	1,02272	3,6096	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							623,6015	25,07775	18,4394	87,95584	51,1009	3,68467	1636,6576	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							28%	32%	25%	28%	5%	42%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRICULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	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	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad barinosa criolla con	B071	125	125	120	2,75	0,125	26,375	13,75	1,25	22,5	125 gr
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,776	0,0576	0,0048	0,3264	2,736	0,024	0,72	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	5	4,5	1,98	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,07	
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5,1	1,785	0,051	0,0153	0,3213	0,357	0,0204	0,102	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	k003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							670,12	26,27975	23,022	87,5068	67,652	3,0837	1640,0205	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	33%	31%	28%	6%	35%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,942	17,3259	7,7004	0,0837	9,207	0,5859	52,731	72 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRÍJOL ROJO GUISADO CON CHIRO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015		1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, cruda	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE HARINA DE CHIRO EN LECHE	Harina de banano, cruda	C036	10	10	34	0,3	0,04	8,07	1	0,15	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							845,559	32,9674	24,0318	119,6125	204,184	4,3918	1672,042	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							38%	42%	32%	38%	19%	50%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			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	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			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	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	14	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	YUCA COCINADA	Cebolla cabeza, cruda	B027	21	19,95	7,98	0,2793	0,01995	1,53615	4,788	0,05985	0,798	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9,1885	0,13685	0,01955	1,85725	5,2785	0,0782	6,8425	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							770,388	20,92065	18,64115	124,02215	212,452	4,13015	1704,1005	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	27%	25%	39%	19%	47%	92%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

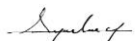
FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

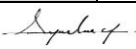
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

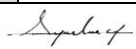
GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	NARIÑO	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA - SIN ASOCIACIÓN - CAMAWARI
	RAIZAL	ROM	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
			SIN PERTENENCIA ÉTNICA


MENU No. 1


COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res guisada	Res carne magra, cruda	90	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. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate, sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.	
		cebolla junca tallos, cruda	8		
		Tomate crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimenton, rojo crudo	3		
	sal	1			
	Lentejas guisadas	lenteja comun, cruda	25		
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	1		
		Pimenton, rojo crudo	2		
Sal	3				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS	Chiro en tajadas	Banano chiro crudo	160	Limpiar y lavar los chirios con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Aceite, refinado, de girasol	6		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalda de lechuga, cebolla y tomate	Cebolla cabezona	21	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, lechuga la cebolla y limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación y picar finamente en tiras delgadas. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar limón, sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, pulpa	25		
		Lechuga comun	36		
		Limón	10		
		Sal	1		
CEREAL AZUCARES LACTEOS	Colada de avena en leche	Avena nacional, crudo	10	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 grupo de edad.	
		Panela	13		
		Leche de vaca, entera, en polvo	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMA		ITP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENU No. 2					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo sudado	Pollo,pechuga con piel,cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate,crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro,crudo	2		
		Pimenton,rojo crudo	3		
Sal	1				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con zanahoria	Repollo, hojas frescas	42	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Zanahoria, cruda	35		
		limon crudo	10		
FRUTA	Naranjada	Naranja	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar las naranjas cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frío.	
		Azúcar, blanco	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 3					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada		90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		cebolla junta tallo cruda	8		
		Tomate crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite de soya	2		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
		Sal	1		
	Frijol rojo	frijol rojo crudo	25	Dejar en remojo el blanquillo desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar el blanquillo en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde está el blanquillo, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje establecido.	
		cebolla junta tallo cruda	8		
		Tomate crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal		1			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVAD	Trocitos de yuca cocinada	Papa común, con cáscara, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Cortar en trozos pequeños y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la yuca con suficiente agua hasta que esté cocida y blanda. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua y dejar reposar por algunos minutos. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de pepino con tomate	Pepino cohombro, sin	38	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.	
		Tomate, pulpa	39		
		Limon, crudo	10		
CEREAL AZUCARES	Colada de arrozillo en leche	Arrocillo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrozillo, panela y la leche en polvo. Lave el arrozillo, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lleve a cocción a fuego medio con abundante agua hasta que hierva. Verificar que el arrozillo este tierno. Retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco. Agregar la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Llevar a cocción nuevamente a fuego bajo, agregar la panela. Mezclar constantemente hasta que la panela se haya diluido por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido.	
		Panela	10		
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENU No. 4					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocinado	Huevo de gallina	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 12-15 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. Servir.	
		Sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Cebolla junca, tallos	8		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS	Patacones de chiro	Plátano popocho, verde, crudo	166	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Con el plátano aún caliente, aplastar los trozos de plátano	
		Aceite, refinado, de girasol	6		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Guiso de arveja verde, habichuela y zanahoria	Arveja verde, cruda	20	Dejar en remojo las arvejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, tomate, ajo, habichuela, cilantro, pimentón rojo y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria. En una olla ponga a cocinar los alimentos en agua a fuego medio-alto. Deje cocinar hasta que estén blandas. En un sartén aparte realizar un sofrito con la cebolla, tomate, ajo, pimentón rojo y cilantro finamente picados y aceite. Posteriormente, agregue las zanahorias, habichuelas y arvejas previamente cocinadas. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua de cocción obtenida anteriormente de las verduras. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23		
		Habichuela, cruda	22		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	5		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
JUGO	Jugo de piña en agua	Piña	97	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir	
		Azúcar blanco, granulado	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENU No. 5				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Espagutti con atun en aceite Guisado	Atún, enlatado con aceite	70	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar. 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, ajo, cilantro, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes con el atun. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad. enjuagar. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Tomate, pulpa	6	
		pasta alimenticia	25	
		cebolla junca	8	
		aceite, de soya	2	
		cilantro	2	
		pimentón rojo crudo	3	
sal	1			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	25	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		sal	4	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS	Papa comun cocinada	Papa común, con cáscara, cruda	125	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate de carne en casquitos	Tomate, pulpa	75	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Cortar en casquitos. Agregar limón y sal, mezclar y servir según gramaje del grupo etario
		Sal	10	
		Limón	1	
AZÚCARES LACTEOS	Agua de panela en leche	Panela	13	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 grupo de edad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMA		TP
COLNUD 4443				
FIRMA				

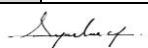
MENU No. 6					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de cerdo frita	cerdo carne magra,cruda	90,0	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo a la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal, cebolla, ajo, pimentón y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente.	
		aceite de soya	10,0		
		sal	1,0		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Yuca sudada	Yuca blanca, sin cascara	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Retirar fibra del centro de la misma, fraccionar acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la yuca con suficiente agua hasta que esté cocida y blanda. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate, picar finamente. En un sartén adicione el aceite, la cebolla, el tomate ya cortado dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Mezclar la yuca cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate,crudo	6		
		aceite de soya	5		
		Cilantro crudo	2		
		Pimenton rojo	3		
sal	1				
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo, zanahoria con sal y limon	Repollo blanco,crudo	42	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria . Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria, picar finamente y añadir en un recipiente amplio mezclar las verduras, agregar el limon y la sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Zanahoria, sin cascara, cruda	35		
		Limón,crudo	10		
		sal	1		
JUGO	Jugo de lulo en agua	Lulo	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir	
		Azúcar blanca	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENU No. 7					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo sudado	Pollo,pechuga con piel,cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar el pollo con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a cocinar los trozos de pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este bien cocido por ambos lados. Servir caliente.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate,crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro,crudo	2		
		Pimenton,rojo crudo	3		
	Sal	1			
	Lenteja guisada	lenteja comun, cruda	25	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro,crudo	2		
		Pimenton,rojo crudo	3		
Sal	1				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Rodajas de papa común sudada	Papa, variedad harinosa	125	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejartas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate y aceite. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate,crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro,crudo	2		
		Pimenton,rojo crudo	3		
Sal	1				
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Tomate de carne en casquitos con sal y limon	Tomate, pulpa	75	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Retirar la cascara. Cortar en casquitos agregar sal. Lavar y exprimir el limón sobre el tomate. Servir según gramaje del grupo etario.	
		limon, crudo	10		
		Sal	1		
JUGO	Colada de avena en leche	Avena en hojuelas precocida	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del avena, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena y la panela. Deje cocinar hasta que el arrozillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que la avena, panela y leche estén muy bien integrados. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.	
		Leche de Vaca entera en polvo	13		
		Azúcar	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

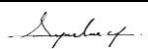
MENU No. 8					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada	Res, carne magra	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate,crudo	6		
		Ajo,crudo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro,crudo	2		
		Pimenton rojo,crudo	3		
	sal	1			
	Frijol rojo con plátano verde	Frijol bola roja, crudo	25	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 de sopa de frijol en un recipiente hondo a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano verde. Picar en cubos pequeños y agregarlos 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 del grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate,crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro,crudo	2		
		Pimenton rojo,crudo	3		
sal		1			
Platano hartón,verde,crudo	160				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Cebolla junca, tallos	8		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de lechuga, cebolla cabezona y tomate	Tomate,crudo	25	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, lechuga la cebolla y limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación y picar finamente en tiras delgadas. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar limón, sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Lechuga común	36		
		Limon	10		
		Cebolla cabezona	21		
JUGO	Limonada	azucar blanco	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frío.	
		Limon	120		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 9					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Espagutti con atun en aceite Guisado	Atún, enlatado con aceite	70	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar. 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, ajo, cilantro, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes con el atun. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad. enjuagar. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Tomate, pulpa	6		
		pasta alimenticia	25		
		cebolla junca	8		
		aceite de soya cilantro	2		
		pimenton rojo crudo	3		
		sal	1		
		Cebolla cabezona	5		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	25	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		cebolla junca	8		
		Aceite refinado de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES,	Papa amarilla frita	Papa variedad harinasa	125	Limpiar y lavar la papa amarilla. Colocar una paila con suficiente aceite y dejar fritar las papas a fuego medio- alto hasta que esten cocidas. Sacar, retirar el exceso de aceite, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.	
		aceite de soya	6		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de cebolla cabezona y tomate con limon y sal	Tomate crudo	37	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la cebolla. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y exprimir el limón y colocarlo sobre la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla cabezona	31		
		limon crudo	10		
CEREAL AZUCARES	Colada de arrozillo en leche	Arrocillo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrozillo, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el arrozillo y la panela. Deje cocinar hasta que el arrozillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que el arrozillo, panela y leche estén muy bien integrados. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.	
		Panela	10		
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMA		TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 10					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo frito	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Quebrar cada huevo por la mitad y de manera cuidadosa incorporar los huevos por tandas en un recipiente precalentado con aceite. Dejar freír a fuego medio el alimento por poco tiempo, hasta que el huevo tome consistencia, verificar que estén completamente fritos. Retirar y escurrir para eliminar cualquier exceso de aceite. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Aceite, refinado, de girasol	6		
		Sal	1		
	frijol rojo guisado	Frijol rojo	25		Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar el frijol en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8		
		tomate crudo	6		
		aceite de soya	5		
		cilantro	2		
		pimenton crudo	3		
		sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Plátano maduro cocinado	Plátano hartón, maduro, crudo	160	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con zanahoria	repollo blanco crudo	42	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y zanahoria. Rallar la zanahoria. Picar finamente el repollo (tiras delgadas). En un recipiente mezclar y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Zanahoria sin cascara cruda	35		
		limon	10		
JUGO	Jugo de tomate de árbol en leche	Tomate de árbol	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.	
		Azúcar, blanco	10		
		Leche de vaca en polvo entera	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	
FIRMA					
				COLNUD 4443	


MENÚ No. 11					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga pollo sudado	pollo, pechuga con piel cruda	90	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, ajo, pimentón, cilantro 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 grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		tomate crudo	6		
		ajo crudo	2		
		aceite de soya	5		
		cilantro crudo	2		
		pimenton rojo crudo	3		
	Sal	1			
	Lenteja guisada	Lenteja comun cruda	25		Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. 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 grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8		
		tomate crudo	6		
		aceite de soya	5		
		cilantro crudo	2		
		pimenton rojo crudo	3		
Sal		1			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Patacones de plátano verde	Plátano hartón, verde, crudo	160	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Con el plátano aún caliente, aplastar los trozos de plátano con una pataconera o un utensilio de cocina que le permita aplastar el plátano. Con el aceite a fuego medio alto, freír los patacones hasta que tomen un tono dorado uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Sal	1		
		Aceite, refinado, de girasol	6		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate, cebolla cabezona y aguacate	tomate crudo	25	Lavar, desinfectar y enjuagar los aguacates, cebolla y tomates. Retirar la cascara. Cortar en tajadas, cortar en cubos el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). A parte lave el limón y escurra en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla cabezona cruda	21		
		agucate hass crudo	31		
		limon crudo	10		
CEREAL	Colada de harina de chiro en leche	Harina de banano cruda	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina de banano y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de banano. Deje cocinar .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 grupo de edad.	
		leche de vaca entera en polvo	13		
		panela	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 12					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto	Huevo de gallina	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		
		sal	1		
	frijol rojo guisado	Frijol rojo crudo	25		Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		cilantro crudo	2		
		pimenton rojo	3		
		sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS	Plátano amarillo en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	160	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Aceite, refinado, de girasol	6		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con tomate	Repollo, hojas frescas	42	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lave el limón y escurra en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		limón, crudo	10		
		Tomate, crudo	37		
CEREAL AZUCARES	jugo de piña en agua	Piña	97	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir	
		Azucar blanco, granulado	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMA	TP	COLNUD 4443
FIRMA					

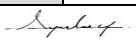
MENÚ No. 13				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res con verduras	res carne cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar suficiente agua de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, habichuelas, tomate y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria y tomate. Pelar y picar finamente en tiras la cebolla. Despuntar las habichuelas y picar finamente. Ponga a cocinar La zanahoria y habichuelas junto con la carne. Deje cocinar hasta que estén blandas. Retirar el exceso de agua y reservar. En un sartén aparte hacer un sofrito con la cebolla, tomate, aceite y sal. Agregar al sartén la carne y resto de verduras. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		arveja, verde	10	
		habichuela cruda	11	
		Cebolla junca, tallos	8	
		aceite de soja	5	
		Sal	1	
		zanahoria sin cascara cruda	12	
		ajo crudo	2	
		pimenton rojo crudo	3	
		cilantro	2	
tomate crudo	6			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS	Papa común frita	Papa común, con cáscara, cruda	125	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite, refinado, de girasol	6	
		Sal	1	
FRUTA	Jugo de guayaba en leche	Guayaba	80	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, 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, colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
		Leche de vaca en polvo entera	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				
				COLNUD 4443


MENÚ No. 14					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Atún Guisado	Atún enlatado en aceite	70	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, ajo, pimentón y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Tomate crudo	6		
		cebolla cabezona	5		
	Lenteja Guisado	lenteja cruda	25		Dejar en remojo la lenteja desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar el blanquillo en agua a fuego medio- alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, aceite y sal. Adicionar al recipiente donde está el blanquillo, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate crudo	6		
		aceite de soya	5		
		cilantro	2		
		pimenton rojo crudo	3		
		Sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Yuca cocinada	yuca blanca sin cascara	125	Limpiar y lavar la yuca sin cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que la yuca esté blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	75	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Retirar la cascara. Cortar en casquitos, agregar sal. Servir según gramaje del grupo etario.	
		limon	10		
		Sal	1		
FRUTA	Jugo de lulo en agua	Lulo	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir	
AZUCARES		Azúcar, blanco	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMA		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

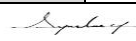
MENÚ No. 15					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de cerdo sudada	Cerdo, Carne magra, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de cerdo. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		cebolla junca	8		
		tomate crudo	6		
		ajo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
sal	1				
CEREAL	Arroz tigre	arroz blanco crudo	50	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		cebolla junca	8		
		Aceite de soya	2		
		sal	1		
		pasta alimenticia sin enriquecer cruda	10		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS	Puré de papa amarilla	papa harinosa criolla	125	Limpiar y lavar la papa sin cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las papas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar y macerar. A parte realizar un sofrito con la cebolla, agregar a la papa y mezclar. Sirva teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.	
		cebolla junca	8		
		Aceite de soya	3		
		sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de pepino con tomatelimon y sal	Tomate, crudo	38	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.	
		Pepino	39		
		Limon	10		
CEREAL LACTEOS	Jugo de tomate en leche	tomate de arbol rojo crudo	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, 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, colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.	
		azucar blanco	10		
		leche de vaca en polvo	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMA	TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 16					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res frita	carne res, magra cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne esta dorada por ambos lados. Servir caliente.	
		ajo crudo	2		
		Cebolla junca, tallos	8		
		aceite de soya	6		
		sal	1		
CEREAL	Arroz Tigre	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	10		
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	Papa común cocinada	Papa común, con cáscara, cruda	125	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal, servir de acuerdo	
		sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de lechuga con tomate	lechuga, tomate crudo	54	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate. Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y escurrir el limón en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		tomate crudo	37		
		limon	10		
		sal	1		
CEREAL AZUCARES	chocolate en leche	chocolate en leche	10	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.	
		leche de vaca entra, en polvo	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 17					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga pollo sudado	pollo, pechuga	90	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, ajo, pimentón, cilantro 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 grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		tomate crudo	6		
		ajo crudo	2		
		aceite de soya	5		
		cilantro crudo	2		
		pimenton rojo crudo	3		
Sal	1				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS	Puré de papa amarilla	papa criolla	125	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelarlas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Mientras se cocinan, lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, picar finamente. En un sartén agregue la cebolla junto al aceite y cocine a fuego medio-bajo hasta que se haga un seofrito. Escurrir las papas, triturar las papas hasta obtener un puré, agregue sal y el sofrito, mezcle todos los ingredientes. Servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		aceite de soya	3		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Pepino	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.	
		cohombro, sin	38		
		Tomate, pulpa	10		
		limon	1		
CEREAL	Jugo de maracuya en agua	Maracuya	188	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la maracuya, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que elendulzante se hata diluido. Servir frio.	
		Azúcar, blanco	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 18				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne de cerdo sudada	Cerdo, Carne magra, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de cerdo. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		cebolla junca	8	
		tomate crudo	6	
		ajo	2	
		Aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
sal	1			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		sal	1	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS	Papa común frita	papa comun pastusa	125	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	6	
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Guiso de zanahoria	Zanahoria sin cascara cruda	35	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria esta blanda. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate picar finamente. En un sartén adicionar la cebolla y el tomate finamente picado junto con aceite y hacer un sofrito. Mezclar la zanahoria cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		cebolla junca	12	
		tomate crudo	6	
		Aceite de soya	4	
		Cilantro, crudo	5	
		Pimentón rojo, crudo	6	
sal	1			
CEREAL	Limonada	Limón	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar la panela, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio
LACTEOS		Azucar	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMA		TP
FIRMA				
				COLNUD 4443

MENÚ No. 19					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga pollo desmechada	pollo, pechuga	90	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, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo desmechado. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		tomate crudo	6		
		ajo crudo	2		
		aceite de soya	5		
		cilantro crudo	2		
		pimenton rojo crudo	3		
		Sal	1		
	Frijol bola rojo con chiro verde	Frijol rojo crudo	25	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 de sopa de frijol en un recipiente hondo 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. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano verde. Picar en cubos pequeños y agregarlos 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 del grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		cilantro crudo	2		
		pimenton rojo	3		
sal		1			
banano (Chiro)	166				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con tomate de carne y limon y sal	repollo blanco crudo	42	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		tomate crudo	38		
		Sal	1		
		limon	10		
CEREAL	Colada de harina de chiro en leche	Harina de banano crudo	10	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 grupo de edad.	
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13		
LACTEOS		Panela	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Huevo perico	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		tomate crudo	6	
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite de soya	2	
		sal	1	
	Lenteja Guisada	lenteja cruda	25	
		Cebolla junca, tallos	8	
		Tomate crudo	6	
		aceite de soya	5	
		cilantro	2	
pimenton rojo crudo		3		
	Sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Yuca cocinada	yuca	125	Limpiar y lavar la yuca con cascara,posteriormente pelarla y cortarle en trozos, despues poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las yucas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de zanahoria con cebolla cabezona y tomate de carne	cebolla cabezona	21	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, zanahoria y la cebolla. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. Lave y escurra el limón sobre la ensalada. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		tomate crudo	25	
		zanahoria cruda	23	
		sal	1	
		limon	10	
CEREAL	Jugo de mango en leche	Mango	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.
		Leche	13	
AZUCARES		azucar	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				
				COLNUD 4443

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO					
GRUPO DE EDAD		9-13 años 11 meses		OPERADOR	
DEPARTAMENTO		NARIÑO		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA - SIN ASOCIACIÓN - CAMAWARI	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res				
	Carne de pollo				
	Carne de cerdo				
	Huevo entero de gallina				
	Atún en agua y/o aceite				
	Frijol rojo				
	Frijol lima				
	Lenteja				
CEREAL	Arroz blanco				
	Maíz blanco trillado				
	Arrocillo				
	Cuchuco de maíz				
	Avena en hojuelas				
	Mote				
	Fécula de maíz				
	Harina de maíz				
	Espaguetis				
	Pastas enriquecidas para sopa				
	Arveja verde				
	Frijol verde				
	Choclo amarillo o blanco				
	TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha blanca			
Papa criolla					
Papa común					
Plátano popocho verde (chiro)					
Plátano hartón maduro					
Yuca					
Plátano colí o guineo					
Acelga					
VERDURAS	Auyama o zapallo				
	Col				
	Cebolla cabezona				
	Habichuela				
	Lechuga				
	Pepino cohombro				
	Pimentón				
	Repollo común o morado				
	Tomate chonto				
	FRUTA	Zanahoria			
Aguate					
Banano					
Curuba					
Fresa					
Feijoa sin cáscara					
Granadilla					
Guanábana					
Guayaba					
Limón					
Lulo					
Mandarina					
Mango					
Manzana roja/verde					
Mora					
Naranja					
Papaya					
Pera					
Piña					
Tomate de árbol					
AZÚCARES	Uvas				
	Azúcar granulada				
	Azúcar morena				
	Panela				


GRASAS	Aceite de girasol		
	Aceite de maíz		
	Aceite de soya		
	Aceite de palma		
	Aceite de canola		
	Margarinas suaves		
	Mayonesa		
	Mantequilla		
LÁCTEOS	Leche de vaca líquida pasteurizada		
	Leche de vaca en polvo		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443


PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO			NARIÑO		MUNICIPIO
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA (LÁCTEOS)	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	COLADA DE AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	HUEVO COCINADO	CARNE DE CERDO FRITA	HUEVO REVUELTO	FRIJOL ROJO GUISADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO PLÁTANO MADURO FRITO EN TAJADAS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
FRUTA			PORCIÓN DE FRUTA (GRANADILLA)		
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA (LÁCTEOS)	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE CUCHUCO DE MAIZ CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON LECHE	COLADA DE HARINA CHIRO CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJA GUISADA Y HUEVO COCINADO	CARNE DE RES SUDADA CON PAPA COMUN	HUEVO REVUELTO	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	HUEVO PERICO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO PLÁTANO MADURO FRITO EN TAJADAS	ARROZ BLANCO ESPAGUETTIS GUISADOS (ALIÑOS)	ARROZ BLANCO
FRUTA		PORCIÓN DE FRUTA PIÑA		PORCIÓN DE FRUTA BANANO	
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA (LÁCTEOS)	COLADA DE AVENA CON LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE CUCHUCO DE MAIZ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	FRIJOL ROJO GUISADO	HUEVO COCINADO	CARNE DE RES GUISADA CON PAPA	LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO PAPA AMARILLA FRITA	ESPAGUETTIS GUISADOS (ALIÑOS Y PIMENTON)	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
FRUTA			PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA (EXCEPTO BANANO)		
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA (LÁCTEOS)	COLADA DE HARINA DE CHIRO CON LECHE	COLADA DE AVENA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SUDADA	HUEVO REVUELTO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	FRIJOL ROJO GUISADO	PECHUGA DE POLLO DESMECHADO GUISADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO ESPAGUETTIS GUISADOS (ALIÑOS)	PLÁTANO MADURO COCINADO ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA			PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA	
Nota: Frutas jugo con leche: guayaba, banano, curuba, tomate de arbol, mango. Fruta jugo en agua: naranja, maracuya, papaya, piña, mandarina, naranja.					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA			MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL														
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA CAMAWARI Y AWA SIN ASOCIACIÓN	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA									
MODALIDAD DE ATENCIÓN	PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO JM /JT Preparada en sitio						
GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES													
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						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE 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	48 g
			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	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							415.9705	18.5118	16.32895	48.33135	161.9125	1.4049	873.312	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	24%	22%	15%	15%	16%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

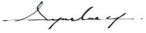
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	Porción servida
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	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 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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79.92	105.4944	0.87912	0.15984	24.21576	2.3976	0.3996	3.1968	80 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE 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	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							541.2934	14.98352	17.77944	78.45226	181.7966	2.2129	1292.0618	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	18550	
% ADECUACIÓN							24%	19%	24%	25%	17%	25%	7%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			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	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	39 g
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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	90 g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	POCION DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	110g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							518.084	21.9464	21.0412	58.4846	170.664	2.134	874.25	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							23%	28%	28%	19%	16%	25%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENÚ No. 4


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	10	10	46.6	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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	90 g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

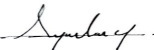
TOTAL MENÚ		400.589	13.2604	18.1592	45.7161	176.739	1.6085	901.055
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		18%	17%	24%	15%	16%	18%	49%


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


MENÚ No. 5


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	20	74.2	4.28	0.24	11.74	25	1.42	3	60 g
			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	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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	90 g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							435.9065	12.8419	12.17965	65.86885	185.4145	2.8596	841.097	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	16%	16%	21%	17%	33%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443							

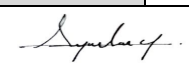
MENÚ No. 6																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS 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	200 cm3		
			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 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	60 g		
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0			
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828			
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051			
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81			
		CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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	90 g
					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				1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81			
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS															
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN														
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ							481.9615	18.0289	18.36565	58.59735	191.0895	3.1341	1295.912			
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850			
% ADECUACIÓN							21%	23%	25%	19%	17%	36%	70%			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443							


MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE CUCHUCO DE MAIZ EN LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	10	10	35.7	0.87	0.09	7.79	1	0.2	0.6	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA CON PAPA COMUN	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	39 g
			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	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	80	80	71.2	1.68	0.08	15.12	9.6	0.64	4.8	80 g
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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 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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	182	100.1	56.056	0.6006	0.1001	12.4124	16.016	0.5005	3.003	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							656.8825	24.3502	16.88865	98.29555	191.2545	4.3938	1267.051	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	134.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	31%	23%	73%	17%	51%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (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 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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 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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79.92	105.4944	0.87912	0.15984	24.21576	2.3976	0.3996	3.1968	80g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							549.8834	13.83952	22.65904	71.40186	179.7366	2.1481	908.1518	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							24%	18%	30%	23%	16%	25%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				


MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	48 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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 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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETIS GUISADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	20	20	74.2	2.6	0.3	14.94	5	0.78	1.2	45 g
			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	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008	0.9009	3.003	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							654.344	24.4518	19.5055	92.6849	184.471	3.6214	1267.272	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	31%	26%	29%	17%	42%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE CHIRO	Harina de banano, cruda	C036	10	10	34	0.3	0.04	8.07	1	0.15	0	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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	90 g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							426.677	13.342	16.5572	55.6705	180.595	1.9385	905.723	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	17%	22%	18%	16%	22%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

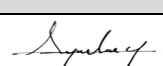
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	48 g
			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	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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	90 g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							448.0705	20.2018	16.07895	54.74135	167.3125	1.8549	873.612	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							20%	26%	21%	17%	15%	21%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

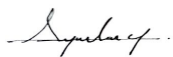
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA 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 cm3
			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 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	60 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AMARILLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	80	80	76.8	1.76	0.08	16.88	8.8	0.8	14.4	80g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
		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 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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							576.3065	13.2119	17.49965	87.50885	193.6145	3.0296	853.697	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							26%	17%	23%	28%	18%	35%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (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 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETIS GUIADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			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	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81			
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035	0.3003	2.002	100 g
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							353.7815	14.5414	11.84755	45.69615	217.1105	2.7704	908.824	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							16%	19%	16%	15%	20%	32%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

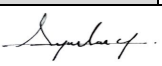
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE CUCHUCO DE MAIZ EN LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	10	10	35.7	0.87	0.09	7.79	1	0.2	0.6	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA CON PAPA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	39 g
			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	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	80	80	71.2	1.68	0.08	15.12	9.6	0.64	4.8	80 g
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS 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 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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							495.6425	22.5912	12.78535	71.18555	169.9745	3.4743	874.158	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							22%	29%	17%	23%	15%	40%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

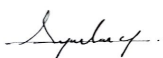
MENÚ No. 15															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			
BEBIDA 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	200 cm3	
			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 SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	20	20	77.4	4.62	0.18	12.2	10.2	1.44	5.4	60 g	
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828		
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g	
			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		
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.15	7.47	2.5	0.39	0.6		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							445.3065	13.0919	13.16965	65.91885	167.1145	2.6796	839.897		
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850		
% ADECUACIÓN							20%	17%	18%	21%	15%	31%	1850		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443							

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE CHIRO CON LECHE	Harina de banano, cruda	C036	10	10	34	0.3	0.04	8.07	1	0.15	0	200cm3
			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 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	39 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	110	77	41.58	0.693	0.077	8.778	26.95	0.231	1.54	110g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							482.9225	20.7942	14.91235	65.24355	193.9245	1.8753	870.898	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							22%	26%	20%	21%	18%	22%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	20	20	74.2	2.6	0.3	14.94	5	0.78	1.2	45 g
			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	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81				
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							527.6615	17.3989	19.58565	69.21735	191.8895	3.0641	1295.912	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							24%	22%	26%	22%	17%	35%	70%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	PEGUCHA DE 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	48 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			PLATANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79.92	105.4944	0.87912	0.15984	24.21576	2.3976	0.3996	3.1968
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							521.4649	19.39092	16.48879	72.54711	164.3101	1.8045	876.5088	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							23%	25%	22%	23%	15%	21%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	10	10	46.6	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0	200 cm3
			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 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	60 g
			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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	110 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							436.3565	12.1449	13.60765	62.90585	183.3745	2.5666	843.497	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	15%	18%	20%	17%	30%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (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 cm3
			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 SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	48 g
			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	
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			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	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							415.9705	18.5118	16.32895	48.33135	161.9125	1.4049	873.312	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	24%	22%	15%	15%	16%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA CAMAWARI Y AWA SIN ASOCIACIÓN	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

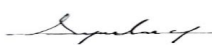
MENÚ No. 1


COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	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 grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de pollo sudado	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, el pimentón, el ajo y tomate. Realizar un sofrito. 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 grupo de edad
		Cebolla junca, tallos	8	
		Tomate, crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
		Cilantro	2	
		Aceite, de soya	5	
sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	

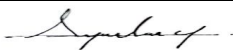
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA				


MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Arroz con blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		cebolla juca tallos	8	
		Aceite, de soya	2	
		sal	1	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocinado	Huevo de gallina	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 12-15 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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Platano maduro frito en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	111	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, de soya	6	
		sal	1	
FRUTA	Jugo de tomate	tomate de árbol rojo	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y colocarla en la licuadora con los ingredientes, licuar y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.
		leche de vaca en polvo	15	
		azucar granulado	10	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA				


MENÚ No. 3					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Colada de avena con leche	Avena nacional, crudo	10	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. 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 grupo de edad	
		Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		Panela	10		
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne res frita	Carne de res, magra	60	Lavar y desinfectar los tomates, cebolla y el empaque de la carne. Racionar de acuerdo al gramaje de grupo etario y el número de porciones a servir. Sazonar la carne con sal, tomate y cebolla finamente picada. Precalear un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados, escurrir para quitar el exceso de aceite. Servir caliente.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate crudo	6		
		Aceite, de soya	6		
		sal	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, de soya	2		
		Sal	1		
FRUTA	Fruta de cosecha en porción	Granadilla	110	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 grupo de edad.	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Chocolate con leche	Chocolate, con azúcar	10	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.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevos revueltos	Huevo de gallina	55	En un sartén precalentado poner el aceite , en un plato a prate revuelva el huevo con la sal. Verter el huevo y cocinar hasta que tenga consistencia, Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Aceite, de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Olla junca, tallos, c	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				

MENÚ No. 5					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Colada de avena con leche	Avena nacional, crudo	10	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. Colar para retirar el agua y reservela. Por aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando este en su punto de ebullición agregue la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se diluya, agregue la avena mezclela con la leche y agregue la panela , deje que se cocine por aproximadamente 15 min y asegurese de que la panela se haya integrado bien a la preparación.	
		Panela	9		
		Leche de vaca en polvo	15		
ALIMENTO PROTEÍCO	Frijol guisado	Frijol lima	20	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, el ajo, el pimentón y cebolla. Realizar un sofrito con los ingredientes. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos, picar el cilantro, Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.	
		cebolla junca, tallo	8		
		Tomate, crudo	6		
		pimentón rojo, crudo	3		
		Cilantro, crudo	2		
		Aceite, de soya	5		
Sal	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		cebolla junca, tallo	8		
		Aceite, de soya	2		
		Sal	1		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 6


COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	chocolate con leche	Chocolate, con azúcar	10	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
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Lenteja guisada	lenteja cruda	20	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, pimentón, cilantro, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Tomate,crudo	6	
		Aceite, de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		pimenton, rojo	3	
	Sal	1		
	Hevo cocinado	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Pongalos en una olla con agua hasta punto de ebullicion . Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 7

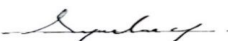
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Colada de cuchuco de maíz con leche	Maíz blanco, trillado	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, 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. Colar para retirar el agua y reservela. Por aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando este en su punto de ebullición agregue la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se diluya, agregue la avena mezclela con la leche y agregue la panela, deje que se cocine por aproximadamente 15 min y asegurese de que la panela se haya integrado bien a la preparación. Retire del fuego. Sirva caliente.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res sudada con papa	Carne de res, magra	60	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. lavar y pelar las papas, cortar en trocitos y mezclar muy bien, dejar que la carne y las papas se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad
		Cebolla junca, hoja	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite, de soya	5	
		ajo	2	
		pimenton	3	
		papa	80	
		cilantro	2	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
FRUTA	Porción de fruta piña	Piña	182	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 grupo de edad.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA			

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	9	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 grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo revuelto	Huevo de gallina	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 junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar. 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	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
	Platano maduro frito en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	111	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, de soya	6	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				

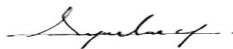
MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Colada de avena con leche	Avena nacional, crudo	10	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. Colar para retirar el agua y reservela. Por aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando este en su punto de ebullición agregue la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se diluya, agregue la avena mezclada con la leche y agregue la panela, deje que se cocine por aproximadamente 15 min y asegurese de que la panela se haya integrado bien a la preparación. Retire del fuego. Sirva caliente.	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
		Panela	10		
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de pollo desmechada	Carne de pollo	60	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. En una olla con suficiente agua llevar a cocción el pollo con un poco de sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate, el ajo, el pimentón y el cilantro. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, pimentón, ajo, cilantro, sal y tomate. Retirar de la olla el pollo cuando este cocido, deshilar o desmechar el pollo. Poner a cocinar junto con el sofrito. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		Tomate, pulpa	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite, de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
	Sal	1			
	CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
			Cebolla junca, tallo	8	
			Aceite, de soya	2	
			Sal	1	
	CEREAL ACOMPAÑANTE	Espaguetis guisados	Pasta alimenticia	25	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 junca, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite, pimentón, cilantro, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
			Cebolla junca, tallo	8	
Tomate, pulpa			6		
Aceite, de soya			2		
Cilantro, crudo			2		
Pimentón rojo, crudo			3		
Sal	1				
FRUTA	Fruta de cosecha en porción	Banano	143	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 grupo de edad.	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Colada de harina de chiro en leche	Harina de banana, cruda	10	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 grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo perico	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal, cebolla y tomate. 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.
		Cebolla junca, tallada	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite, de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallada	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	

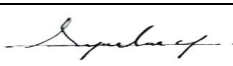
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA				

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Colada de avena	Avena nacional, crudo	10	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. Colar para retirar el agua y reservela. Por aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando este en su punto de ebullición agregue la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se diluya, agregue la avena mezclela con la leche y agregue la panela , deje que se cocine por aproximadamente 15 min y asegurese de que la panela se haya integrado bien a la preparación. Retire del fuego. Sirva caliente.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Pollo sudado	Carne de pollo	60	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, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, ajo, cilantro, 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 grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		tomate,crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		Aceite, de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	


NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Jugo de mango en leche	mango comun crudo	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y colocarla en la licuadora con los ingredientes, licuar y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.
		leche de vaca en polvo	15	
		azucar granulado	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Frijol rojo guisado	frijol rojo	20	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, el pimentón, el ajo, el cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate, pimentón, cilantro y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		cebolla junca, tallo	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite, de soya	3	
		Cilantro, crudo	2	
		pimenton rojo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	papa amarilla frita	papa harinosa criolla	80	Limpiar y lavar la papa amarilla. Colocar una paila con suficiente aceite y dejar fritar las papas a fuego medio- alto hasta que esten cocidas. Sacar, retirar el exceso de aceite, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
		Aceite, de soya	6	
	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA ANYELA COSTAIN YAMÁ TP COLNUD 4443


FIRMA 

MENÚ No. 13					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	9	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 grupo de edad.	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo cocinado	Huevo de gallina	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 junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos al sartén, muévalos	
		Sal	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ESPAGUETIS GUIADOS	Pasta alimenticia	25	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		Tomate, pulpa	6		
		Aceite, de soya	2		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
		Sal	1		
PORCION DE FRUTA DE	Fruta de sosecha	143	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 grupo de edad.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 14					
LÁCTEOS	Colada de cuchuco de maíz con leche	Maíz blanco, trillado	10	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. Colar para retirar el agua y reservela. Por aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando este en su punto de ebullición agregue la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se diluya, agregue la avena mezclela con la leche y agregue la panela, deje que se cocine por aproximadamente 15 min y asegurese de que la panela se haya integrado bien a la preparación. Retire del fuego. Sirva caliente.	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
		Panela	10		
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res guisada	Carne de res, magra	60	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. lavar y pelar las papas, cortar en trocitos y mezclar muy bien, dejar que la carne y las papas se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad	
		Cebolla junca, tallo	8		
		tomate, crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		Aceite, de soya	2		
		Sal	1		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Chocolate con leche	Chocolate, con azúcar	10	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
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Lentejas guisadas	Lenteja	20	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, pimentón, cilantro, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		cebolla junca, tallo	8	
		tomate,crudo	6	
		aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz tigre	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite, pasta cabello de angel y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		cebolla junca, hoja	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
		Pasta alimenticia	10	
FRUTA				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

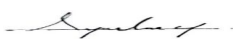
MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Colada de harina de chiro con leche	na de banano, cr	10	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 grupo de edad.
		leche de vaca en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de cerdo sudada	Carne de cerdo, magra	60	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. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, pimentón, ajo, cilantro y cebolla junca. Realizar un sofrito en un recipiente. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario
		cebolla junca, tallo	8	
		tomate, crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
FRUTA	Porción de fruta mandarina	Mandarina	110	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 grupo de edad.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

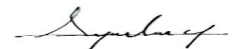
MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Colada de avena con leche	Avena nacional, crudo	10	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. 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 grupo de edad.	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
		Panela	10		
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo revuelto	Huevo de gallina	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	5		
		Sal	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Espaguetis guisados	Pasta alimenticia	20	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, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, cilantro, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		tomate, crudo	6		
		aceite de soya	2		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
	Sal	1			
	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo		40
			Cebolla junca, tallo		8
			Aceite, de soya		2
Sal			1		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA				


MENÚ No. 18


COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	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 grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de pollo sudado	Carne de pollo	60	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, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, ajo, cilantro, 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 grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		tomate, crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Platano cocinado	Plátano hartón, maduro, crudo	111	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. En una olla agregar agua y colocarr la cantidad de platao requerida, colocar al fuego y dejar en cocion por 20 minutos. Retire del fuego cuando el plátano este con una consistencia blanda y suave . Retirar la cascara y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, de soya	6	
	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA				

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Chocolate con leche	Chocolate, con azúcar	10	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.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Frijol rojo	Frijol rojo	20	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, pimentón, ajo, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito con el tomate, cebolla, pimentón, cilantro y aceite. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallada	8	
		tomate, crudo	6	
		aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallada	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
FRUTA	Porción de fruta granadilla	granadilla	110	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 grupo de edad.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA				

MENÚ No. 20					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	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 grupo de edad.	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de pollo desmechado	Carne de pollo	60	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. En una olla con suficiente agua llevar a cocción el pollo con un poco de sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate, pimentón, ajo y cilantro. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Retirar de la olla el pollo cuando este cocido, deshilar o desmechar el pollo. Poner a cocinar junto con el sofrito. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallada	8		
		tomate, crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallada	8		
		Aceite, de soya	2		
		Sal	1		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO						
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE			RACIÓN PREPARADA EN SITIO			
GRUPO DE EDAD	9-13 años 11 meses		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWA SIN ASOCIACIÓN	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res					
	Carne de pollo					
	Carne de cerdo					
	Huevo entero de gallina					
	Frijol rojo					
	Frijol lima					
	Lenteja					
CEREAL	Arroz blanco					
	Maíz blanco trillado					
	Arrocillo					
	Cuchuco de maíz					
	Avena en hojuelas					
	Mote					
	Fécula de maíz					
	Harina de maíz					
	Espaguetis					
	Pastas enriquecidas para sopa					
	Arveja verde					
	Frijol verde					
	Choclo amarillo o blanco					
	TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha blanca				
Papa criolla						
Papa común						
Plátano hartón verde						
Plátano hartón maduro						
Yuca						
Plátano colí o guineo						
FRUTA	Aguacate					
	Banano					
	Curuba					
	Fresa					
	Feijoa sin cáscara					
	Granadilla					
	Guanábana					
	Guayaba					
	Limón					
	Lulo					
	Maracuya					
	Mandarina					
	Mango					
	Manzana roja/verde					
	Mora					
	Naranja					
	Papaya					
	Pera					
	Piña					
	Tomate de árbol					
Uvas						
AZÚCARES	Azúcar granulada					
	Azúcar morena					
	Panela					
GRASAS	Aceite de girasol					
	Aceite de maíz					
	Aceite de soya					
	Aceite de palma					
	Aceite de canola					
	Margarinas suaves					
	Mayonesa					
Mantequilla						
LÁCTEOS	Leche de vaca líquida pasteurizada					
	Leche de vaca en polvo					
<p>Nota: Resolución 16432 de 2015, numeral 5.3 Ciclo de Menús: - Los intercambios no pueden exceder a 6 (seis) en un ciclo de menús, para el caso del alimento proteico se permiten máximo dos intercambios por ciclo. - El operador debe solicitar por escrito mínimo con 5 días de anticipación (dependiendo del caso), la autorización del intercambio a la supervisión o Interventoría de la Entidad Territorial Certificada o del MEN según corresponda, e informar y dejar copia de dicha autorización en la institución educativa.</p>						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443		

**PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA**

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO /
	SIN PERTENENCIA		INDÍGENA		X
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LÁCTEOS	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA INTEGRAL	GALLETA DULCE	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE			DULCE DE LECHE CON COCO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE SAL	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	CUCAS	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES			DULCE DE LECHE CON COCO		BOCADILLO DE GUAYABA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CRAKENA	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	PAN DE QUESO	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA			PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE	DULCE DE LECHE CON COCO		

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	GALLETAS DUCALES	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE
FRUTAS Y DULCES	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES		BOCADILLO DE GUAYABA			PANELITA DE LECHE

Nota: Las frutas a entregar según tiempo de cosecha son: naranja, mandarina, banano, granadilla. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en el ciclo. Frutas: frescas y enteras.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA

FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>	MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
-------	-----------------------	-----------------------	-------------

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO											
GRUPO DE EDAD		9 a 13 años 11 meses				OPERADOR					
DEPARTAMENTO		NARIÑO				MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
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 UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Pan blanco de mantequilla	Pan blanco de mantequilla	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							407	11.5	4.5	76.1	63.808
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	21%	7%	21%	5.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta integral	Galletas saladas, tipo soda	A027	70	70	296.8	6.72	6.79	51.03	26.6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	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							479	13.7	13.6	74.5	293.4
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							21%	24%	22%	20%	26.67%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta dulce	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							550	9.8	15.8	88.9	52.608
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							24%	17%	25%	24%	4.78%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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	Leche entera UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas de dulce	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche y coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Pan de sal	Pan blanco, regular, horneado	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							399	14.1	8.9	63.3	285.808
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	25%	14%	17%	25.98%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas de dulce	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche y coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Cucas	Cucas	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	c010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							542	12.4	20.2	76.1	274.608
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							24%	22%	32%	21%	24.96%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Bocadillo de guayaba	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							411	10.1	5.0	79.6	44.7
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	18%	8%	22%	4.06%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 pasteurizada saborizada	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta crakeña	Galletas saladas, tipo cracker	A026	70	70	326.2	5.88	12.04	47.74	74.9
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							537	13.8	18.5	76.9	322.908
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							24%	25%	30%	21%	29.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas dulces	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	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							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche con coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Pan de queso	Pan de queso, horneado	A065	70	70	256.9	7.28	14.56	23.45	63
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							476	12.6	16.7	65.4	89.008
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							21%	22%	27%	18%	8.09%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Furta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 entera pasteurizada saborizada	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta de avena	Galleta de avena	A022	70	70	315.7	4.55	11.34	48.02	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							527	12.5	17.8	77.1	318.008
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							23%	22%	29%	21%	28.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta ducales	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Bocadillo de guayaba	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							512	8.3	15.7	82.4	49.6
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							23%	15%	25%	23%	4.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas dulces	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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 UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	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							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA GENERAL AWÁ CON ASOCIACIÓN

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	AWÁ CON ASOCIACIÓN		
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWÁ CON ASOCIACIÓN	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
LÁCTEOS	Avena UHT					
	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					
	Palitroque					
	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			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-15018	