

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
OPERADOR:	ASOCIACIÓN DE AUTORIDADES TRADICIONALES AWÁ ORGANIZACIÓN UNIDAD INDÍGENA DEL PUEBLO AWÁ UNIPA					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	BARBACOAS	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			PUEBLO AWA - UNIPA		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	ATÚN EN ACEITE	HUEVO REVUELTO	PESCADO SECO	LENTEJAS GUIADAS	
	FRÍJOL GUIADO		ARVEJA GUIADA			
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	-	-	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEÍCO	-	-	
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	COLADA DE PLÁTANO EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	COLADA DE AVENA EN LECHE	
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
ALIMENTO PROTEÍCO	ATÚN EN ACEITE GUIADO	LENTEJAS GUIADAS	SOPA DE FRIJOL	PESCADO SECO	HUEVO REVUELTO	
			HUEVO FRITO		ARVEJA GUIADA	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	-	-	-	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEÍCO	-	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	COLADA DE PLÁTANO EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	CHOCOLATE EN LECHE	
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	
ALIMENTO PROTEÍCO	FRÍJOL GUIADO	SANCOCHO DE CHIRO	SOPA DE LENTEJA CON CHIRO	PESCADO SECO	ATÚN GUIADO	
		HUEVO COCINADO	HUEVO REVUELTO		ARVEJA GUIADA	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	CHIRO EN LA SOPA	CHIRO EN LA SOPA	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	-	-	-	-	-	
BEBIDA	AGUA DE PANELA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON Y NARANJA	CHOCOLATE EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	COLADA DE PLÁTANO EN LECHE	
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	SANCOCHO DE CHIRO	HUEVOS REVUELTOS	LENTEJA GUIADA	PESCADO SECO O SARDINA	
	LENTEJAS GUIADAS	ATÚN GUIADO	FRÍJOL ROJO GUIADO			
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	CHIRO EN LA SOPA	PAPA COMÚN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPA COMÚN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPA COMÚN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	-	-	-	-	-	
BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	COLADA DE PLÁTANO EN LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	
<p>Nota: No se suministrará cárnicos, verduras y frutas, debido a que los establecimientos educativos relacionados se encuentran ubicados en zonas rurales dispersas, en donde el método de transporte empleado es mediante caminata, mula, tarabita, entre otros, lo cual genera que los alimentos se deterioren al momento de ser entregados en el establecimiento educativo. Por lo anterior, la comunidad solicitó establecer alimentos enlatados, coladas y aumento en el gramaje del arroz, con el fin de asegurar una adecuada prestación del servicio y evitar los desperdicios de alimentos (Se iniciara con frutas que no necesitan licuado como naranja y limon con agua de panela).</p>						
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

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL		NO APLICA					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA UNIPA EE DISTANTES	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	
MODALIDAD DE ATENCIÓN	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
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	50 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25,0	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	60 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	200 cm3
BEBIDA			Harina de avena, cruda	A029	16,0	16,0	66,2	2,4	1,4	10,6	8,6	0,6	
AZÚCARES			Panela	k033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	

TOTAL MENÚ							944,4	26,3	27,8	141,7	298,8	5,6
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							42%	33%	37%	45%	27%	65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018						

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATUN EN ACEITE	Atún, enlatado en aceite	E003	90,0	90,0	189,9	23,0	10,9	0,0	7,2	1,4	90 g
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	C062	96,0	57,6	23,6	0,4	0,2	5,1	19,0	0,7	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							714,9	29,5	17,5	108,3	46,4	3,9	
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	
% ADECUACIÓN							32%	38%	23%	34%	4%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA		ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	50 g
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	25,0	25,0	93,5	6,0	0,3	15,1	15,0	1,2	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	15,0	15,0	51,0	0,5	0,0	12,1	1,7	0,2	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	
			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							896,1	24,3	25,4	139,0	256,4	4,2	
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	
% ADECUACIÓN							40%	31%	34%	44%	23%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA		ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SECO	Pescado seco, crudo	E033	90	90,0	245,7	56,5	2,2	0,0	144,0	3,2	90 g
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	
			Aceite de soya	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,875	0,255	10,845	2,25	0,645	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	100 g
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Limón, crudo	C044	96	48,0	21,1	0,1	0,1	4,5	9,1	0,2	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							714,9	29,5	17,5	108,3	46,4	3,9	
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	
% ADECUACIÓN							32%	38%	23%	34%	4%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	16,0	16,0	65,8	2,7	1,2	10,3	8,6	0,7	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	
AZUCARES			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN														
% ADECUACIÓN														
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA		ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TUN EN ACEITE GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90,0	189,9	23,0	10,9	0,0	7,2	1,4	90 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	100 g
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	C062	96	57,6	23,6	0,4	0,2	5,1	19,0	0,7	200 cm3
AZUCARES			Panela	K033	18	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ								736,6	29,3	17,8	112,8	81,9	4,1
RECOMENDACIÓN								2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN								33%	37%	24%	36%	7%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)		HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	72 g
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
LACTEO	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	15,0	15,0	51,0	0,5	0,0	12,1	1,7	0,2	200 cm3
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	

TOTAL MENÚ							898,0	19,2	22,1	150,7	237,6	4,3
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							40%	24%	30%	48%	22%	49%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

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	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)		HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	T006	25,0	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
		Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
		HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	50 g
			Aceite de soya	D012	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	
Sal	L015		1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	C062	96,0	57,6	23,6	0,4	0,2	5,1	19,0	0,7	200 cm3
			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ				608,8	16,3	21,1	85,3	98,0	4,9
RECOMENDACIÓN				2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN				27%	21%	28%	27%	9%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA

FIRMA	ANGELA VILLOTA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
-------	----------------	-----------------------	-------------

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
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SECO	Pescado seco, crudo	E033	90	90,0	245,7	56,5	2,2	0,0	144,0	3,2	90 g
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	
			Aceite de soya	D012	15	15,0	135,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15,0	54,0	1,9	0,3	10,8	2,3	0,6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125,0	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	100 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Limón, crudo	C044	96,0	48,0	21,1	0,1	0,1	4,5	9,1	0,2	200 cm3
			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							595,2	7,9	7,1	122,5	65,7	2,9
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							27%	10%	9%	39%	6%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018			

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
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	50 g
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
		ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	25,0	25,0	93,5	6,0	0,3	15,1	15,0	1,2	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18,0	83,9	0,6	3,0	13,6	6,5	0,6	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPACIÓN												

TOTAL MENÚ							912,1	24,4	29,3	134,2	253,4	3,7
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							41%	31%	39%	43%	23%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018			

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
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	25,0	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	200 cc
AZÚCARES			Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							869,2	23,1	27,4	128,4	270,9	4,7
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							39%	29%	37%	41%	25%	54%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA		ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018			

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	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)		HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE CHIRO	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Frijol bola roja, crudo	T006	25,0	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	
			Repollo blanco, crudo	B099	14,0	9,8	3,9	0,2	0,0	0,6	4,3	0,0	
			Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
		Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	50 g
Sal	L015		1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	C062	96,0	57,6	23,6	0,4	0,2	5,1	19,0	0,7	200 cm3
			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							763,0	18,5	19,3	124,5	108,0	5,3	
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	
% ADECUACIÓN							34%	24%	26%	40%	10%	61%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS CON CHIRO	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	
		HUEVO COCINADO	Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	50 g
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18,0	83,9	0,6	3,0	13,6	6,5	0,6	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							850,7	24,1	22,3	134,1	249,3	4,3	
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	
% ADECUACIÓN							38%	31%	30%	43%	23%	50%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SECO	Pescado seco, crudo	E033	90,0	90,0	245,7	56,5	2,2	0,0	144,0	3,2	90 g
			Aceite de soya	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2,3	0,6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125,0	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	100 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	C062	96,0	57,6	23,6	0,4	0,2	5,1	19,0	0,7	200 cm3
			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							625,4	7,9	7,1	130,8	60,3	3,4
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							28%	10%	9%	42%	5%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018			

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATUN GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90,0	90,0	189,9	23,0	10,9	0,0	7,2	1,4	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
		ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	25,0	25,0	93,5	6,0	0,3	15,1	15,0	1,2	75 g
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	15,0	15,0	51,0	0,5	0,0	12,1	1,7	0,2	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							990,7	41,5	27,0	141,5	247,6	4,9
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							44%	53%	36%	45%	23%	57%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018			

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	50 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18,0	83,9	0,6	3,0	13,6	6,5	0,6	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							625,4	7,9	7,1	130,8	60,3	3,4
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							28%	10%	9%	42%	5%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018			

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)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE CHIRO	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	B073	31,0	31,0	26,4	0,7	0,0	5,3	1,9	0,3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Repollo blanco, crudo	B099	14,0	9,8	3,9	0,2	0,0	0,6	4,3	0,0	
		Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90 g
		Atún, enlatado en aceite	E003	90,0	90,0	189,9	23,0	10,9	0,0	7,2	1,4		
		Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Limón, crudo	C044	18,0	9,0	4,0	0,0	0,0	0,8	1,7	0,0	
AZÚCARES			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							748,2	30,2	19,4	110,9	40,9	3,6
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							33%	38%	26%	35%	4%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA

FIRMA	ANGELA VILLOTA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
-------	----------------	-----------------------	-------------

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	58 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25,0	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	75 g
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	15,0	15,0	51,0	0,5	0,0	12,1	1,7	0,2	200 cm3
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	
			GRASAS	Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	
INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							893,6	23,6	25,4	138,3	270,7	4,7
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							40%	30%	34%	44%	25%	54%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: ANGELA MARIA VILOTA IBARRA

FIRMA	ANGELA VILOTA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
-------	---------------	-----------------------	-------------

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
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125,0	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	100 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	16,0	16,0	65,8	2,7	1,2	10,3	8,6	0,7	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	
AZÚCARES			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							845,9	36,4	29,9	103,2	259,7	5,1
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							38%	46%	40%	33%	24%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018		

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PESCADO SECO O SARDINA EN SALSA DE TOMATE	Pescado seco, crudo	E033	90,0	90,0	245,7	56,5	2,2	0,0	144,0	3,2	90g
			Aceite de soya	D012	15	15,0	135,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15,0	54,0	1,9	0,3	10,8	2,3	0,6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	100 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	C062	96,0	57,6	23,6	0,4	0,2	5,1	19,0	0,7	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							513,5	8,4	6,8	102,9	33,9	2,3
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7
% ADECUACIÓN							23%	11%	9%	33%	3%	26%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	AWA UNIPA	
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO	BARBACOAS	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA UNIPA EE DISTANTES	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	<p>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.</p> <p>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 zanahoria y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, zanahoria 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 nivel de escolaridad.</p> <p>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.</p> <p>Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.</p> <p>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. Poner durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. A continuación agregue la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregar poco a poco la leche sin dejar de mezclar. Dejar hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadir la panela. Para terminar colar todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.</p>
		Sal	1	
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	25	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12	
		Aceite de soya	4	
Sal	1			
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12	
		Aceite de soya	6	
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	CHIRO COCINADO	Banano chiro, crudo	167	
FRUTA AZÚCARES LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	avena en hojuelas precocida	16	
		Leche de vaca, entera, en polvo	20	
		Panela	18	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
---------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------

FIRMA	ANGELA VILLOTA
-------	----------------

MENÚ No. 2						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ALIMENTO PROTEICO	ATUN EN ACEITE	Atún, enlatado en aceite	90	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter en un recipiente, con ayuda de una cuchara mezcle para evitar que queden trozos muy grandes. Servir según gramaje de grupo etario.		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12			
		Aceite de soya	6			
		Sal	1			
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.		
JUGO	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Panela	18	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 enfriar 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 frio.		
		Naranja, cruda	96			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA					

MENÚ No. 3					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	<p>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.</p> <p>Dejar en remojo las arvejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las arvejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las arvejas mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.</p> <p>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.</p> <p>Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.</p> <p>Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de platano, panela y la leche en polvo. ponga a hervir el agua cuando este a punto de ebullicion agregue la harina de platano y deje cocinar 10 minutos. 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 para cada grupo de edad.</p>	
		Aceite de soya	4		
		Sal	1		
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	25		
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Aceite de soya	4		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCINADO	Banano chiro, crudo	167		
AZUCARES	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	15		
		Leche de vaca entera, en polvo	20		
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL
					COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 4					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO SECO	Pescado seco, crudo	90	<p>PROCESO PARA QUITARLE LA SAL AL PESCADO SECO:</p> <p>El pescado seco representa una opción práctica por su larga durabilidad, permitiendo su almacenamiento por periodos prolongados a temperatura ambiente, sin sufrir ningún deterioro.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar el pescado en trozos de acuerdo a la porción correspondiente a la minuta y el gramaje adecuado, agregar harina y ajo. <ul style="list-style-type: none"> llevar a coccion y servir. <p>Métodos para desalar el pescado seco:</p> <ul style="list-style-type: none"> Remojo en agua fría: para este método se debe sumergir el pescado durante aproximadamente 12 horas haciendo un cambio de agua periódicamente (2 - 3 horas). El tiempo de remojo dependerá del grosor y la cantidad de sal que este tenga. Es importante tener presente agregar un poco de jugo de limón para acelerar el proceso y para obtener un producto de apariencia muy agradable. Escaldado: consiste en colocar el pescado en agua hirviendo durante algunos minutos. luego de ello se escurre y se sumerge 	
		Aceite de soya	15		
		Harina de trigo fortificada, todo proposito, cruda	15		
		Ajo	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	<p>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.</p>	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	<p>Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas.</p>	
		Sal	1		
JUGO	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Limon, crudo	96	<p>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 enfriar lavar, desinfectar los limones cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.</p>	
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 5					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, 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 alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. 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, cruda	12		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	4		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.	
FRUTA	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en hojuelas precocida	16	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la avena, panela y la leche en polvo. ponga a hervir el agua cuando este a punto de ebullición agregue la avena y deje cocinar 10 minutos. 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 para cada grupo de edad.	
		Panela	18		
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 6					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	ATUN EN ACEITE GUISADO	Atún, enlatado en aceite	90	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla 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.	
		Cebolla cabezona, cruda	5		
		Tomate, crudo	6		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, 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	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Sal	1		
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	96	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 enfriar 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 frio.	
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL
FIRMA			ANGELA VILLOTA		
COLNUD 5018					

MENÚ No. 7					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, 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 alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. 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, cruda	12		
		Tomate, crudo	5		
		Aceite de soya	4		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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. Realizar un sofrito con cebolla y aceite. 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, tallos, cruda	12		
		Aceite de soya	4		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCINADO	Banano chiro, crudo	167	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.	
AZUCARES BEBIDA LACTEA	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	15	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. ponga a hervir el agua cuando este a punto de ebullicion agregue la harina de plátano y deje cocinar 10 minutos. 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 para cada grupo de edad.	
		Leche de vaca entera, en polvo	20		
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 8						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	25	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 y cebolla. Realizar un sofrito con el 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.		
		Tomate, crudo	6			
		Cebolla junca, tallos, cruda	12			
		Sal	1			
		Aceite de soya	2			
	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.		
		Sal	1,0			
Aceite, de soya		7				
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12			
		Aceite de soya	6			
		Sal	1			
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.		
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	96	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 enfriar 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 frio.		
		Panela	18			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA					

MENÚ No. 9					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO SECO	Pescado seco, crudo	90	<p>PROCESO PARA QUITARLE LA SAL AL PESCADO SECO.</p> <p>El pescado seco representa una opción práctica por su larga durabilidad, permitiendo su almacenamiento por periodos prolongados a temperatura ambiente, sin sufrir ningún deterioro.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar el pescado en trozos de acuerdo a la porción correspondiente a la minuta y el gramaje adecuado, agregar harina y ajo. <ul style="list-style-type: none"> llevar a cocción y servir. <p>Métodos para desalar el pescado seco:</p> <ul style="list-style-type: none"> Remojo en agua fría: para este método se debe sumergir el pescado durante aproximadamente 12 horas haciendo un cambio de agua periódicamente (2 - 3 horas). El tiempo de remojo dependerá del grosor y la cantidad de sal que este tenga. Es importante tener presente agregar un poco de jugo de limón para acelerar el proceso y para obtener un producto de apariencia muy agradable. Escaldado: consiste en colocar el pescado en agua hirviendo durante algunos minutos, luego de ello se escurre y se sumerge en agua fría para enjuagarlo. Con Cáscara de plátano: retirar las cáscaras de un plátano verde y agregarlas al agua en la que se va a sumergir el pescado. 	
		Aceite de soya	15		
		Harina de trigo fortificada, todo proposito, cruda	15		
		Ajo	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	<p>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.</p>	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	YUCA SUDADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	<p>Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar la sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.</p>	
		Sal	1		
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Limon, crudo	18	<p>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 enfriar lavar, desinfectar los limones cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.</p>	
AZUCAR		Panela	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 10						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	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	4			
		Sal	1			
	ARVEJA GUIDADA		Arveja seca, cruda	25	Dejar en remojo las arvejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las arvejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un soffrito. Adicionar al recipiente donde están las arvejas mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.	
			Tomate, crudo	6		
			Cebolla junca, tallos, cruda	12		
			Aceite de soya	4		
		Sal	1			
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12			
		Aceite de soya	6			
		Sal	1			
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCIDO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.		
FRUTA	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	1Asegurarse 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 el chocolate en pastillas. Batir con molinillo constantemente. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C		
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	20			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA					

MENÚ No. 11						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	25	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 zanahoria y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, zanahoria 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 nivel de escolaridad.		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6			
		Cebolla junca, tallos, cruda	12			
		Aceite de soya	4			
		Sal	1			
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12			
		Aceite de soya	6			
		Sal	1			
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCIDO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.		
JUGO	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	18	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 a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.		
		Leche de vaca, entera, en polvo	20			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA					

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO VERDURAS LEGUMINOSA VERDUA CEREAL, RAIZ O PLATANO	SANCOCHO DE CHIRO	Banano chiro, crudo	167	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua.. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y repollo. Picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de frijol en un recipiente hondo o en olla presión a fuego alto. Agregar el frijol, cebolla, repollo, aceite y sal. Mezclar todos los ingredientes, cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar los chíros. 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, cruda	12		
		Frijol bola roja, crudo	25		
		Repollo blanco, crudo	14		
		Aceite de soya	2		
		Sal	1		
GRASAS	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, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
AZUCARES FRUTAS	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	96	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 enfriar 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 frio.	
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA					

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE LENTEJA CON CHIRO	Lenteja común, cruda	25	Poner las lentejas 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 lentejas en un recipiente hondo a fuego-alto. Agregar las lentejas 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 los chiros. Retirar la cascara y cortar en trozos pequeños y agregarlos a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de lenteja obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Tomate, crudo	6		
		Banano chiro, crudo	167		
		Aceite de soya	4		
	Sal	1			
	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	1,0				
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, 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	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	1Asegurarse 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 el chocolate en pastillas. Batir con molinillo constantemente. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C	
		Leche de vaca, entera, en polvo	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 14						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO SECO	Pescado seco, crudo	90	<p>PROCESO PARA QUITARLE LA SAL AL PESCADO SECO:</p> <p>El pescado seco representa una opción práctica por su larga durabilidad, permitiendo su almacenamiento por periodos prolongados a temperatura ambiente, sin sufrir ningún deterioro.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cortar el pescado en trozos de acuerdo a la porción correspondiente a la minuta y el gramaje adecuado, agregar harina y ajo. <ul style="list-style-type: none"> llevar a coccion y servir. <p>Métodos para desalar el pescado seco:</p> <ul style="list-style-type: none"> Remojo en agua fría: para este método se debe sumergir el pescado durante aproximadamente 12 horas haciendo un cambio de agua periódicamente (2 - 3 horas). El tiempo de remojo dependerá del grosor y la cantidad de sal que este tenga. Es importante tener presente agregar un poco de jugo de limón para acelerar el proceso y para obtener un producto de apariencia muy agradable. Escaldado: consiste en colocar el pescado en agua hirviendo durante algunos minutos, luego de ello se escurre y se sumerge en agua fría para enjuagarlo. Con Cáscara de plátano: retirar las cáscaras de un plátano verde y agregarlas al agua en la que se va a sumergir el pescado seco en trozos durante aproximadamente 12 horas haciendo un cambio de agua periódico (2-3 horas). <p>Después de realizar alguno de estos procesos para quitarle la sal al pescado seco, el pescado es sometido a proceso de freído a temperaturas elevadas evitando de esta manera cualquier clase de contaminación en el producto final.</p>		
		Aceite de soya	15			
		Harina de trigo fortificada, todo proposito, cruda	15			
		Ajo	0,5			
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	<p>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.</p>		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12			
		Aceite de soya	6			
		Sal	1			
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	<p>Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar la sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.</p>		
		Sal	1			
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Naranja, cruda	96	<p>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 enfriar 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 frio.</p>		
		Panela	18			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA					

MENÚ No. 15					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	ATUN GUIADO	Atún, enlatado en aceite	90	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla 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 junca, tallos, cruda	12		
	ARVEJA GUIADA		Arveja seca, cruda	25	Dejar en remojo las arvejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las arvejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las arvejas mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
			Tomate, crudo	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	12	
			Aceite de soya	4	
			Sal	1	
	CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12	
Aceite de soya			6		
Sal			1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCIDO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.	
AZUCARES	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano y panela. 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. Posteriormente, agregue la leche en polvo y continúe mezclando la preparación y deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para el grupo etario.	
LACTEOS		Panela	18		
Leche de vaca, entera, en polvo		20			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 16					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	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.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	4		
		Sal	1		
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, 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 alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. 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, cruda	12		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	4		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.	
AZUCARES	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	1Asegurarse 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 el chocolate en pastillas. Batir con molinillo constantemente. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C	
		Leche de vaca, entera, en polvo	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 17					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO DE CHIRO	Banano chiro, crudo	167	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y repollo. Picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de frijol en un recipiente hondo o en olla presión a fuego alto. Agregar el frijol, cebolla, repollo, aceite y sal. Mezclar todos los ingredientes, cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar los chíros. 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.	
		Papa, variedad harinosa, pastusa con cáscara cocida sin	31		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Repollo blanco, crudo	14		
		Aceite de soya	2		
		Sal	1		
	ATUN GUISADO	Atún, enlatado en aceite	90		Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla 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 junca, tallos, cruda	12		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON O NARANJA	Limon, crudo	18	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 los limones cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frío.	
		Panela	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 18					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	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. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.	
		Sal	1,0		
		Aceite, de soya	4		
	FRIJOL GUISADO		Frijol bola roja, crudo	25	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 zanahoria y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, zanahoria 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 nivel de escolaridad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	12	
			Aceite de soya	4	
Sal			1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CHIRO COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.	
JUGO	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano y panela. 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. Posteriormente, agregue la leche en polvo y continúe mezclando la preparación y deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para el grupo etario.	
		Panela	18		
		Leche de vaca, entera, en polvo	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 19						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, 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 alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. 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, cruda	12			
		Tomate, crudo	6			
		Aceite de soya	4			
		Sal	1			
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12			
		Aceite de soya	6			
		Sal	1			
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.		
		Sal	1			
AZUACRES	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	18	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 a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad.		
		Leche de vaca, entera, en polvo	20			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA					

MENÚ No. 20					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	SARDINA EN PASTA DE TOMATE	Sardinas, enlatadas en salsa de tomate	90	Lavar y desinfectar el empaque de la sardina Abra la lata y verter en un recipiente porcione de acuerdo al gramaje establecido para el grupo etario.Servir.	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, 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	12		
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PLATANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	167	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. Agregar sal. Servir.	
		Sal	1		
CEREAL LACTEOS	AGUA DE PANELA CON LIMON A NARANJA	Naranja, cruda	96	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 enfriar 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 frio.	
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

LISTA DE INTERCAMBIOS
COMPLEMENTO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 a 13 años y 11 meses		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	Barbacoas		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	x	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWA UNIPA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite - sardina en salsa de tomate - pescado seco					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde, chiro					
	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
FRUTA	Papaya, piña, tomate de árbol, maracuya, lulo, naranja, banano, limon					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018	

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
OPERADOR:	ASOCIACIÓN DE AUTORIDADES TRADICIONALES AWÁ ORGANIZACIÓN UNIDAD INDÍGENA DEL PUEBLO AWÁ UNIPA					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	BARBACOAS	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			PUEBLO AWÁ - UNIPA REGULAR		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
ALIMENTO PROTÉICO	SANCOCHO DE CHIRO Y FRIJOL CON CARNE DE RES EN TROZOS	POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO EN TROZOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA CABEZONA, HABICHUELA) FRIJOL GUISADOS	HUEVO COCINADO LENTEJAS GUISADAS	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIRO EN LA SOPA	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	INCLUIDA EN LA CARNE DE CERDO	REPOLLO Y TOMATE CON LIMÓN	ZANAHORIA RAYADA CON LIMÓN Y SAL	
BEBIDA	COLADA DE PLÁTANO EN LECHE FRIO	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	COLADA O AVENA EN LECHE FRÍA	LIMONADA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE CERDO FRITA	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	SOPA DE FRIJOL Y HUEVO FRITO	CARNE DE RES EN TROZOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA CABEZONA, HABICHUELA)	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA GUISADA CON HUEVO	CEBOLLA CABEZONA CON TOMATE Y LIMÓN	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	INCLUIDA EN LA CARNE DE CERDO	ENSALADA DE MANZANA CON LIMÓN Y SAL	
BEBIDA	COLADA O AVENA EN LECHE FRÍA	LIMONADA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	COLADA O AVENA EN LECHE FRÍA	NARANJADA	
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	
ALIMENTO PROTÉICO	PECHUGA DE POLLO FRITA	SANCOCHO DE CHIRO Y FRIJOL CON CARNE DE CERDO EN TROZOS	SANCOCHO DE CHIRO CON LENTEJA HUEVO REVUELTO	CARNE DE CERDO FRITA	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA FRIJOL GUISADO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	CHIRO EN LA SOPA	CHIRO EN LA SOPA	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REPOLLO Y ZANAHORIA CON LIMÓN	CEBOLLA CABEZONA CON TOMATE Y LIMÓN	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	ZANAHORIA RAYADA , CEBOLLA MORADA, TOMATE Y LIMÓN	REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	
BEBIDA	LIMONADA	COLADA O AVENA EN LECHE FRÍA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	COLADA O AVENA EN LECHE FRÍA	NARANJADA	
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	
ALIMENTO PROTÉICO	HUEVOS COCIDO CON LENTEJAS GUISADAS	SANCOCHO DE CHIRO Y FRIJOL CON CARNE DE CERDO EN TROZOS	TILAPIA ROJA O NEGRA FRITA O PELADA	CARNE DE CERDO GUISADA	ARVEJA GUISADA CON HUEVO REVUELTO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	CHIRO EN LA SOPA	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REPOLLO Y ZANAHORIA CON LIMÓN	CEBOLLA CABEZONA CON TOMATE Y LIMÓN	MANZANA CON LIMÓN Y SAL	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	ZANAHORIA RAYADA CON LIMÓN Y SAL	
BEBIDA	COLADA DE PLÁTANO EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	LIMONADA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	COLADA O AVENA EN LECHE FRÍA	
Nota: Para los jugos naturales en leche se utilizarán frutas dulces de cosecha y para el caso de los jugos naturales en agua podrán implementarse frutas dulces y cítricas de cosecha.						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018		

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL		SI											
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWA UNIPA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALMUERZO				
NIVEL		9 A 13 AÑOS 11 MESES											

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA			
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE CHIRO CON LENTEJA Y CARNE DE RES EN CUADROS	Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90,0	125,1	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4	45,9	58 g			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7				
			Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8				
						Repollo blanco, crudo	B099	9,0	6,3	2,5	0,1	0,0	0,4	2,8	0,0	1,1	75 g
						Banano chiro, crudo	P015	167,0	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	
						Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
						Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,0	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7				
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	Tomate, crudo	B103	75,0	60,0	13,8	0,5	0,1	2,5	5,4	0,3	3,6	60 g			
			Cilantro, crudo	B035	10,0	9,0	4,0	0,2	0,1	0,5	7,4	0,2	4,1				
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE PLATANO EN LECHE FRIA	Harina de plátano, cruda	B057	93,0	93,0	316,2	3,1	0,3	74,9	10,2	1,1	0,0	200 cm3			
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20,0	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	73,8				
AZUCARES			Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9				
GRASAS	GRUPO V.GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN															

TOTAL MENÚ	1168,2	40,8	21,5	197,5	251,5	7,4	917,5
RECOMENDACIÓN	2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	1850,0
% ADECUACIÓN	52%	52%	29%	63%	23%	85%	50%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>	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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,9	17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CHIRO COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE		ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y PIÑA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25	21,3	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4	60 g
			Repollo blanco, crudo	B099	30	21,0	8,4	0,4	0,1	1,3	9,2	0,1	3,8	
			Piña, cruda	C072	40	22,0	12,3	0,1	0,0	2,7	3,5	0,1	0,7	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Fruta de cosecha	C031	93	69,8	49,5	0,6	0,2	9,3	9,1	0,2	2,1	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ								733,7	24,8	18,4	113,0	52,6	2,1	845,2
RECOMENDACIÓN								2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN								33%	32%	25%	36%	5%	24%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					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							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 EN TROZOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA CABEZONA, HABICHUELAS)	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90,0	126,0	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8	58 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25	21,3	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Habichuela, cruda	B052	33	29,7	12,8	0,6	0,0	2,1	11,9	0,3	1,8	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,2	0,0	0,0	0,2	1,8	0,0	0,5	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de avena, cruda	A029	15	15,0	62,1	2,2	1,3	9,9	8,1	0,6	2,9	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	73,8	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							966,6	39,3	27,7	134,6	283,9	5,1	1308,8
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							43%	50%	37%	43%	26%	58%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA		ANGELA VILLOTA					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							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	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	14,0	100 g
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE Y LIMON	Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	60 g
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,0	0,5	0,1	1,9	13,2	0,2	5,4	
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
			Limón, crudo	C044	96	48,0	21,1	0,1	0,1	4,5	9,1	0,2	1,9	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Panela	K033	18	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0	200 cm3
AZÚCARES														
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							737,5	17,9	16,4	124,9	98,6	4,8	2046,3	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							33%	23%	22%	40%	9%	55%	111%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 5018							

Menú 5.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	128	79,36	76,2	16,0	1,3	0,0	7,9	0,5	41,3	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2	
			Aceite de soya	D012	15	15	135,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA CON LIMON Y SAL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	70	59,5	28,0	0,4	0,1	5,7	16,1	0,2	20,8	60 g
			Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2	
			Sal	L015	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Fruta de cosecha	C031	93	69,75	49,5	0,6	0,2	9,3	9,1	0,2	2,1	200 cm3
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							760,7	23,2	22,0	113,0	48,5	1,9	1230,3
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							34%	30%	29%	36%	4%	22%	67%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA		ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 5018					

Menú 6.															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90,0	126,0	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8	72 g	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1		
			Aceite de soya	D012	10	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 gr	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7		
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	100 g		
		PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3		14,0	
		Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8			
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA CON HUEVO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	70	59,5	28,0	0,4	0,1	5,7	16,1	0,2	20,8	60 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7		
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8		
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
			Aceite de soya	D012	4	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Harina de plátano, cruda	B057	15	15,0	51,0	0,5	0,0	12,1	1,7	0,2	0,0		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Panela	K033	10	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	200 cm3	
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	73,8		
GRASAS			INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							961,0	36,8	35,7	121,0	279,5	3,4	1782,1		
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850		
% ADECUACIÓN							43%	47%	48%	39%	25%	39%	96%		
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO		SODIO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	128	79,4	76,2	16,0	1,3	0,0	7,9	0,5	41,3	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2	
			Aceite de soya	D012	15	15,0	135,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CEBOLLA CABEZONA CON TOMATE Y LIMON	Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19,0	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8	60 g
			Tomate, crudo	B103	50	40,0	9,2	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4	
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
			Limón, crudo	C044	96	48,0	21,1	0,1	0,1	4,5	9,1	0,2	1,9	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Panela	K033	18	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0	200 cm3
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							747,0	23,1	22,0	111,9	48,2	2,8	1219,4	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							33%	29%	29%	36%	4%	33%	66%	
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN (SERVIDOR)
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8	75 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
		Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
		Aceite de soya	D012	2	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g	
Aceite de soya	D012	7	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	Tomate, crudo	B103	75	60,0	13,8	0,5	0,1	2,5	5,4	0,3	3,6	60 g
Cilantro, crudo			B035	10	9,0	4,0	0,2	0,1	0,5	7,4	0,2	4,1		
BEBIDA		FRUTA	JUGO DE FRUTA EN AGUA	Fruta de cosecha	C031	93	69,8	49,5	0,6	0,2	9,3	9,1	0,2	2,1
FRUTA	Azúcar blanco, granulado		K003	10	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							784,3	19,1	20,4	124,6	95,4	4,3	1248,7
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							35%	24%	27%	40%	9%	49%	67%
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN TROZOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA CABEZONA, HABICHUELA)	Res, carne magra, cruda	F099	90	90,0	125,1	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4	45,9	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,3	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,6	9,2	0,1	0,0	1,9	5,3	0,1	6,8	
		Habichuela, cruda	B052	33	29,7	12,8	0,6	0,0	2,1	11,9	0,3	1,8	60 g	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	14,0	100 g
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de plátano, cruda	B057	10	10,0	34,0	0,3	0,0	8,1	1,1	0,1	0,0	200 cm3
Panela			K033	10	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9		
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	73,8	
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													
TOTAL MENÚ							787,3	31,3	21,1	116,0	244,8	4,4	1312,5	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							35%	40%	28%	37%	22%	51%	71%	
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	128	79,4	76,2	16,0	1,3	0,0	7,9	0,5	41,3	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2	
			Aceite de soya	D012	10	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANZANA CON LIMON Y SAL	Manzana común cruda	C054	70	59,5	42,8	0,2	0,1	9,8	9,5	0,2	1,2	60 g
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	96	57,6	23,6	0,4	0,2	5,1	19,0	0,7	1,2	200 cm3
LACTEOS			Panela	K033	18	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							730,5	22,9	17,1	119,2	59,4	3,3	1216,7
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							33%	29%	23%	38%	5%	38%	66%
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN (SERVIDOR)
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO FRITO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,9	17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	10	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	33	28,1	13,2	0,2	0,0	2,7	7,6	0,1	9,8	60 g
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,0	0,5	0,1	1,9	13,2	0,2	5,4	
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón, crudo	C044	96	48,0	21,1	0,1	0,1	4,5	9,1	0,2	1,9	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	18	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							772,4	24,5	23,4	113,3	63,3	2,9	855,6
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							34%	31%	31%	36%	6%	34%	46%
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN			
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE CHIRO CON FRIJOL Y CARNE EN TROZOS	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90,0	126,0	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8	58 g			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7				
			Frijol bola roja, crudo	T006	25	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8				
						Repollo blanco, crudo	B099	14	9,8	3,9	0,2	0,0	0,6	4,3	0,0	1,8	100 g
						Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	
						Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8					
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7				
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CEBOLLA CABEZONA CON TOMATE Y LIMON	Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19,0	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8	60 g			
			Tomate, crudo	B103	50	40,0	9,2	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4				
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2				
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	387,8				
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de plátano, cruda	B057	10	10,0	34,0	0,3	0,0	8,1	1,1	0,1	0,0	200 cm3			
Panela			K033	10	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9					
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	20	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	73,8					
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN																
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN																
TOTAL MENÚ							759,1	18,0	16,1	130,9	253,4	3,7	1252,6				
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850				
% ADECUACIÓN							34%	23%	22%	42%	23%	43%	68%				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA													
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD- 5018										

Menú 13.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE CHIRO CON LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	2	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
			Aceite de soya	D012	6	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	387,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
			Tomate, crudo	B103	75	60,0	13,8	0,5	0,1	2,5	5,4	0,3	3,6	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	Cilantro, crudo	B035	10	9,0	4,0	0,2	0,1	0,5	7,4	0,2	4,1	60 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Fruta de cosecha	C031	93	69,8	49,5	0,6	0,2	9,3	9,1	0,2	2,1	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							779,3	19,6	19,3	125,2	76,9	4,3	1251,7	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							35%	25%	26%	40%	7%	49%	68%	
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90,0	126,0	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8	72 g	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1		
			Aceite de soya	D012	10	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7		
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	14,0	100 g	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA RAYADA, CEBOLLA MORADA, TOMATE Y LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,6	9,2	0,1	0,0	1,9	5,3	0,1	6,8	60 g	
			Tomate, crudo	B103	25	20,0	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19,0	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8		
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de avena, cruda	A029	15	15,0	62,1	2,2	1,3	9,9	8,1	0,6	2,9	200 cm3	
			Panela	K033	10	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9		
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	73,8		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ							855,7	32,4	27,6	117,2	253,3	3,0	1703,6		
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850		
% ADECUACIÓN							38%	41%	37%	37%	23%	34%	92%		
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN	
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	128	79,4	76,2	16,0	1,3	0,0	7,9	0,5	41,3	72 g	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3		
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2		
			Aceite de soya	D012	15	15,0	135,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8	75 g	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7		
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
				Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0		387,8
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7		
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
				Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0		387,8
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y PIÑA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25	21,3	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4	60 g	
			Repollo blanco, crudo	B099	30	21,0	8,4	0,4	0,1	1,3	9,2	0,1	3,8		
			Piña, cruda	C072	40	22,0	12,3	0,1	0,0	2,7	3,5	0,1	0,7		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	96	57,6	23,6	0,4	0,2	5,1	19,0	0,7	1,2	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	18	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ								902,3	28,8	27,3	130,3	102,0	5,2	1232,0	
RECOMENDACIÓN								2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN								40%	37%	37%	41%	9%	60%	67%	
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CA / CHIRO DIFERENTE VARIED.	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	33	28,1	13,2	0,2	0,0	2,7	7,6	0,1	9,8	60 g
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,0	0,5	0,1	1,9	13,2	0,2	5,4	
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE PLATANO EN LECHE FRIA	Harina de plátano, cruda	B057	10	10,0	34,0	0,3	0,0	8,1	1,1	0,1	0,0	200 cm3
Panela			K033	10	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9		
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	20	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	73,8		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							842,5	24,6	21,4	132,6	269,9	4,6	1335,0	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							38%	31%	29%	42%	25%	53%	72%	
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE CHIRO Y FRIJOL CON CARNE DE CERDO EN TROZOS	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90,0	126,0	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	75 g
			Frijol bola roja, crudo	T006	25	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8	
			Repollo blanco, crudo	B099	14	9,8	3,9	0,2	0,0	0,6	4,3	0,0	1,8	100 g
			Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CEBOLLA CABEZONA, TOMATE DE CARNE Y LIMON	Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,8	0,3	0,0	1,2	2,7	0,1	1,8	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19,0	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8	
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	387,8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Fruta de cosecha	C031	93	69,8	49,5	0,6	0,2	9,3	9,1	0,2	2,1	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							801,7	32,1	16,4	125,1	83,5	3,9	1223,2	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							36%	41%	22%	40%	8%	45%	66%	
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							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	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	128	79,4	76,2	16,0	1,3	0,0	7,9	0,5	41,3	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2	
			Aceite de soya	D012	15	15,0	135,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CA / CHIRO DIFERENTE VARIED	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANZANA CON LIMON Y SAL	Manzana común cruda	C054	70	59,5	42,8	0,2	0,1	9,8	9,5	0,2	1,2	60 g
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón, crudo	C044	96	48,0	21,1	0,1	0,1	4,5	9,1	0,2	1,9	200 cm3
			Panela	K033	18	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							773,0	22,6	22,0	118,6	49,5	2,8	1217,5	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	29%	29%	38%	5%	32%	66%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					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							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 GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90,0	126,0	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100,0	159,0	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	14,0	100 g
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	Tomate, crudo	B103	75	60,0	13,8	0,5	0,1	2,5	5,4	0,3	3,6	60 g
			Cilantro, crudo	B035	10	9,0	4,0	0,2	0,1	0,5	7,4	0,2	4,1	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Fruta de cosecha	C031	93	69,8	49,5	0,6	0,2	9,3	9,1	0,2	2,1	200 cm3
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							699,2	25,7	16,3	108,9	63,8	2,3	1236,6	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							31%	33%	22%	35%	6%	26%	67%	
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	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							SERVIDA
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	25	25,0	93,5	6,0	0,3	15,1	15,0	1,2	3,8	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
			Aceite de soya	D012	4	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7	
			Aceite de soya	D012	6	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CA / CHIRO DIFERENTE VARIED.	Banano chiro, crudo	P015	167	133,6	168,3	2,0	0,1	38,6	4,0	0,4	0,0	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA CON LIMON Y SAL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	70	59,5	28,0	0,4	0,1	5,7	16,1	0,2	20,8	60 g
			Limón, crudo	C044	8	4,0	1,8	0,0	0,0	0,4	0,8	0,0	0,2	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de avena, cruda	A029	15	15,0	62,1	2,2	1,3	9,9	8,1	0,6	2,9	200 cm3
Panela			K033	10	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9		
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20,0	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1	73,8	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							916,4	26,3	27,7	135,7	275,6	4,4	1729,8	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							41%	34%	37%	43%	25%	51%	94%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA		ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 5018						

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO COMPLEMENTO PREPARADO EN SITIO

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

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO DE CHIRO Y LENTEJAS CON CARNE DE RES EN TROZOS	Res, carne magra, cruda	90	Poner las lentejas en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne, corte en trozos medianos. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y repollo. Picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa en un recipiente hondo a fuego-alto. Agregar las lentejas, cebolla, repollo, los trozos de carne y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, desinfectar, enjuagar los chiros. Retirar la cascara y cortar en trozos pequeños y agregarlos a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de lenteja obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	12	
		Lenteja común, cruda	25	
		Repollo blanco, crudo	9	
		Banano chiro, crudo	167	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	Tomate, crudo	75	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la chilangua. Retirar la cascara del tomate. Cortar en cubos pequeños. Posteriormente, pique finamente la chilangua y agreguela al tomate. Servir según gramaje del grupo etario
		Cilantro, crudo	10	
FRUTA AZÚCARES LACTEOS	JUGO DE FRUTA EN LECHE	Varios	93	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela y leche en polvo. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar si es necesario. Servir frío.
	Azúcar blanco, granulado	10		
	Leche de vaca, entera, en polvo	20		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA			

MENÚ No. 2					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	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, 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.	
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. 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 REPOLLO CON ZANAHORIA Y PIÑA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y piña. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Pelar y picar la piña. En un recipiente amplio mezclar las verduras y fruta. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Repollo blanco, crudo	30		
		Piña, cruda	40		
JUGO	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Varios	93	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, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectarla fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar blanco, granulado	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 3					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO EN TROZOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA CABEZONA, HABICHUELAS)	Cerdo, 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 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, tomate y ajo. 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.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	25		
		Cebolla cabezona, cruda	12		
		Tomate, crudo	6		
		Habichuela, cruda	33		
		Ajo, crudo	0,5		
		Aceite de soya	5		
	Sal	1			
	FRIJOL GUIISADO	Frijol bola roja, crudo	25		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 zanahoria y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria 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 nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6		
Cebolla junca, tallos, cruda		8			
Aceite de soya		5			
Sal		1			
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.	
AZUCARES	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de avena, cruda	15	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. Poner durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. A continuación agregue la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregar poco a poco la leche sin dejar de mezclar. Dejar hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadir la panela. Para terminar colar todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
FRUTA		Panela	10		
Leche de vaca, entera, en polvo		20			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 4					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	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. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada nivel de escolaridad.	
		Sal	1		
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	25		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
Sal	1				
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y LIMON	Repollo blanco, crudo	43	Lavar, desinfectar, enjuagar el repollo, tomate y limon. Picar en tiras todos los vegetales. Agregue limon y sal a la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, crudo	6		
		Limón, crudo	8		
		Sal	1		
JUGO	LIMONADA	Limón, crudo	96	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.	
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 5					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	Tilapia o mojarra	128	Lavar y desinfectar el empaque del pescado. Porcionar según el número de complementos a servir. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y ajo, sazonar el pescado y agregar sal En un recipiente agregue el aceite y deje que se enfríe a fuego bajo, un avez este caliente, agregue el pescado. Retirar del fuego. Escorra hasta eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla Cabezona	5		
		Ajo, crudo	0,5		
		Tomate crudo	6		
		Aceite, de soya	15		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.	
	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA CON LIMON Y SAL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70		
		Limón, crudo	8		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE					
FRUTA	JUGO NATURAL DE FRUTA DULCE DE COSECHA EN AGUA	Varios	93	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, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectarla fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frio.	
		Azúcar blanco, granulado	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 6					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. Sazonar la carne con la ajo y sal. En un sartén, agregue el aceite a fuego medio-bajo, un ave este caliente, añada la carne. Dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Ajo, crudo	0,5		
		Aceite de soya	10		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA GUISADA CON HUEVO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria y cebolla. Rallar la zanahoria y picar finamente la cebolla. En un sartén adicionar el aceite y cebolla dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Agregar la zanahoria mezclar con el sofrito, posteriormente, agregue el huevo, integre muy bien los alimentos hasta que esten cocinados adecuadamente. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Huevo de gallina, entero, crudo	55		
		Sal	1		
		Aceite de soya	4		
FRUTA AZUCARES	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de avena, cruda	15	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. Poner durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. A continuación agregue la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregar poco a poco la leche sin dejar de mezclar. Dejar hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadir la panela. Para terminar colar todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
		Panela	10		
		Leche de vaca, entera, en polvo	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA		ANGELA VILLOTA			

MENÚ No. 7					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	128	Lavar y desinfectar el empaque del pescado. Porcionar según el número de complementos a servir. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo y tomate, sazonar el pescado y agregar sal En un recipiente agregue el aceite y deje que se enfríe a fuego bajo, un avez este caliente, agregue el pescado. Retirar del fuego. Escurra hasta eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla cabezona, cruda	5		
		Ajo, crudo	0,5		
		Aceite de soya	15		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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. Realizar un sofrito con cebolla y aceite. 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, tallos, cruda	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	167	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 CEBOLLA CABEZONA CON TOMATE Y LIMON	Cebolla cabezona, cruda	20	Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, tomate y limon. Picar la cebolla en tiras delgadas y tomate en cubos. Agregue el zumo de limon, mezcle todos los ingredientes. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, crudo	50		
		Limón, crudo	8		
		Sal	1		
AZUCARES	LIMONADA	Limón, crudo	96	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 frío.	
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 8					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	25	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 y cebolla. Realizar un sofrito con el 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.	
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Sal	1		
		Aceite de soya	2		
	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, de soya	7		
Sal		1			
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. 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	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	Tomate, crudo	75	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la chilangua. Retirar la cascara del tomate. Cortar en cubos pequeños. Posteriormente, pique finamente la chilangua y agreguela al tomate. Servir según gramaje del grupo etario.	
		Cilantro, crudo	10		
FRUTA AZUCARES	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Fruta de cosecha	93	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, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectarla fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar blanco, granulado	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 9					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES SUDADA EN CUAROS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA CABEZONA, HABICHUELA)	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 suficiente agua de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, habichuelas, tomate, cebolla y ajo. 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.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23		
		Cebolla cabezona, cruda	15		
		Tomate, crudo	6		
		Habichuela, cruda	33		
		Ajo, crudo	0,5		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar la sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Sal	1		
FRUTA	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de platano	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. A continuación agregue la harina removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregar poco a poco la leche sin dejar de mezclar. Dejar hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadir la panela. Para terminar colar todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
AZUCAR		Panela	10		
		Leche de vaca, entera, en polvo	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	TILAPIA ROJA O NEGRA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	128	Lavar y desinfectar el empaque del pescado. Porcionar según el número de complementos a servir. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo y tomate, sazonar el pescado y agregar sal En un recipiente agregue el aceite y deje que se enfrie a fuego bajo, un avez este caliente, agregue el pescado. Retirar del fuego. Escorra hasta eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Tomate, crudo	6	
		Ajo, crudo	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Aceite de soya	15	
		Sal	1	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. 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 MANZANA CON LIMON Y SAL	Manzana comun, cruda	70	Lavar, desinfectar, enjuagar la manzana y el limon. Picar en tiras la manzana. Agregue limon y sal a la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Limon, crudo	8	
		Sal	1	
FRUTA AZUCARES	NARANJADA	Naranja, cruda	96	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparacion. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar 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 frio.
		Panela	18	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA		ANGELA VILLOTA		
		MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018

MENÚ No. 11					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO FRITO	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo Porcionar según el número de raciones a servir. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. sazonar el polo con la cebolla, tomate y sal. En un sartén, agregue el aceite a fuego mediao-bajo , una vez este caliente, añada el pollo Dejar hasta que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Aceite de soya	10		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. 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 REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33	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, agregue limon. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Repollo blanco, crudo	43		
		Limón, crudo	8		
JUGO	LIMONADA	Limón, crudo	96	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.	
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 12					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO VERDURAS LEGUMINOSA VERDUA CEREAL, RAIZ O PLATANO GRASAS	SANCOCHO DE CHIRO Y FRIJOL CON CARNE DE CERDO EN TROZOS	Cerdo, carne magra, cruda	90	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne, corte en trozos medianos. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y repollo. Picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de frijol en un recipiente hondo o en olla presión a fuego alto. Agregar el frijol, los trozos de carne, cebolla, repollo, aceite y sal. Mezclar todos los ingredientes, cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar los chiros. 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, cruda	12		
		Frijol bola roja, crudo	25		
		Repollo blanco, crudo	14		
		Banano chiro, crudo	167		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA CON TOMATE Y LIMON	Cebolla cabezona, cruda	20	Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, tomate y limon. Picar la cebolla en tiras delgadas y tomate en cubos. Agregue el zumo de limon y sal, mezcle todos los ingredientes. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, crudo	50		
		Limón, crudo	8		
		Sal	1		
AZUCARES FRUTAS	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de avena, cruda	15	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. Poner durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. A continuación agregue la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregar poco a poco la leche sin dejar de mezclar. Dejar hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadir la panela. Para terminar colar todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
		Panela	10		
		Leche de vaca, entera, en polvo	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 13					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO DE CHIRO CON LENTEJAS	Lenteja común, cruda	25	Poner las lentejas 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 lentejas en un recipiente hondo a fuego-alto. Agregar las lentejas 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 los chiros. Retirar la cascara y cortar en trozos pequeños y agregarlos a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de lenteja obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Tomate, crudo	6		
		Banano chiro, crudo	167		
		Aceite de soya	2		
		Sal	1		
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectélos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente 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.	
		Sal	1		
		Aceite, de soya	6		
	CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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			12		
Aceite de soya			5		
Sal			1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	Tomate, crudo	75	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la chilangua. Retirar la cascara del tomate. Cortar en cubos pequeños. Posteriormente, pique finamente la chilangua y agreguela al tomate. Servir según gramaje del grupo etario	
		Cilantro, crudo	10		
JUGO	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Varios	93	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, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectarla fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar blanco, granulado	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. Sazonar la carne con la ajo y sal. En un sartén, agregue el aceite a fuego medio-bajo, un ave este caliente, añada la carne. Dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Ajo, crudo	0,5	
		Aceite de soya	10	
		Sal	1	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar la sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA, CEBOLLA MORADA, TOMARE DE CARNE Y LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23	Lavar, desinfectar, enjuagar la cebolla, zanahoria, repollo, tomate y limon. Picar en tiras todos los vegetales. Agregue limon y sal a la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	25	
		Cebolla cabezona, cruda	20	
		Limón, crudo	8	
		Sal	1	
AZUCARES	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de avena, cruda	15	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. Poner durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. A continuación agregue la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregar poco a poco la leche sin dejar de mezclar. Dejar hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadir la panela. Para terminar colar todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
Panela		10		
Leche de vaca, entera, en polvo		20		
LACTEOS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	
			COLNUD 5018	
ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 15					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	128	Lavar y desinfectar el empaque del pescado. Porcionar según el número de complementos a servir. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo y tomate, sazonar el pescado y agregar sal. En un recipiente agregue el aceite y deje que se enfríe a fuego bajo, un avez este caliente, agregue el pescado. Retirar del fuego. Escorra hasta eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla cabezona, cruda	5		
		Ajo, crudo	0,5		
		Aceite de soya	15		
		Sal	1		
		FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo		25
	Tomate, crudo		6		
	Cebolla junca, tallos, cruda		12		
	Aceite de soya		5		
	Sal		1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Platano, harton, verde crudo	167	Limpiar y lavar los platanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los platanos estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara, agregar un poco de sal. Servir.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y PIÑA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y piña. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Pelar y picar la piña. En un recipiente amplio mezclar las verduras y fruta. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Repollo blanco, crudo	30		
		Piña, cruda	40		
AZUCARES	NARANJADA	Naranja, cruda	96	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.	
		Panela	18		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 16					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	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. 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 alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. 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.	
		Sal	1		
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	25		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
Sal	1				
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. 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 REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33	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, agregue limon y sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Repollo blanco, crudo	43		
		Limón, crudo	8		
		Sal	1		
AZUCARES	COLADA DE PLATANO EN LECHE FRIA	Harina de platano	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. A continuación agregue la harina removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregar poco a poco la leche sin dejar de mezclar. Dejar hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadir la panela. Para terminar colar todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
Panela		10			
Leche de vaca, entera, en polvo		20			
FRUTA					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 17					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO DE CHIRO Y FRIJOL CON CARNE DE CERDO EN TROZOS	Cerdo, carne magra, cruda	90	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne, corte en trozos medianos. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y repollo. Picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de chiro en un recipiente hondo o en olla presión a fuego alto. Agregar el frijol, cebolla, repollo, aceite y sal. Mezclar todos los ingredientes, cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar los chiros. Picar en cubos pequeños y agregarlos a la cocción junto con la carne. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de chiro obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Frijol bola roja, crudo	25		
		Repollo blanco, crudo	14		
		Banano chiro, crudo	167		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA CON TOMATE Y LIMON	Cebolla cabezona, cruda	20	Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, tomate y limon. Picar la cebolla en tiras delgadas y tomate en cubos. Agregue el zumo de limon y sal, mezcle todos los ingredientes. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, crudo	37		
		Limón, crudo	8		
		Sal	1		
FRUTA AZUCARES	JUGO DE FRUTA NATURAL DE COSECHA EN AGUA	Frutas de cosecha	93	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, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar la fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar blanco, granulado	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 18					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	TILAPIA ROJA O NEGRA O PELADA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	128	Lavar y desinfectar el empaque del pescado. Porcionar según el número de complementos a servir. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo y tomate, sazonar el pescado y agregar sal. En un recipiente agregue el aceite y deje que se enfríe a fuego bajo, unavez este caliente, agregue el pescado. Retirar del fuego. Escorra hasta eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla cabezona, cruda	5		
		Ajo, crudo	0,5		
		Aceite de soya	15		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. 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 MANZANA CON LIMON Y SAL	Manzana comun, cruda	70	Lavar, desinfectar, enjuagar la manzana y el limon. Picar en tiras la manzana. Agregue limon y sal a la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Limon, crudo	8		
		Sal	1		
JUGO	JUGO DE FRUTA DULCE DE COSECHA EN AGUA	Varios	93	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, dejar enfriar. Mientras se enfríar lavar, desinfectarla fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frio.	
		Azúcar blanco, granulado	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 19					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE SUDADA EN CUADROS	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, tomate y ajo. 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.	
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla cabezona, cruda	5		
		Ajo, crudo	0,5		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar 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. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CUADROS CON CHILANGUA O CILANTRO	Tomate, crudo	75	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la chilangua. Retirar la cascara del tomate. Cortar en cubos pequeños. Posteriormente, pique finamente la chilangua y agreguela al tomate. Servir según gramaje del grupo etario	
		Cilantro, crudo	10		
AZUACRES	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Varios	93	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, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectarla fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar blanco, granulado	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

MENÚ No. 20					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	25	Dejar en remojo las arvejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las arvejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las arvejas mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar. 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	4		
		Sal	1		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	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	12		
		Aceite de soya	7		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPAKUN / YUCA / CHIRO DIFERENTE VARIEDAD COCINADO	Banano chiro, crudo	167	Limpiar y lavar los chiros con cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que los chiros estén blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA CON LIMON Y SAL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Agregar zumo de limon y sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Limón, crudo	8		
		Sal	1		
CEREAL	COLADA O AVENA EN LECHE FRIA	Harina de avena, cruda	15	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. Poner durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. A continuación agregue la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregar poco a poco la leche sin dejar de mezclar. Dejar hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadir la panela. Para terminar colar todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
AZUCARES		Panela	10		
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	20		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO ALMUERZO COMPLEMENTO PREPARADO EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 A 13 AÑOS Y 11 MESES		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	No. Certificados		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWA UNIPA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res o cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, arveja					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
FRUTA	Papaya, piña, granadilla, sandia, melon, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano, gulupa, limon					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018	

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS
MODALIDAD INDUSTRIALIZADA

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO		NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO /	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X	
COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AWA UNIPA			
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
LÁCTEOS	AVENA UHT	YOGURT	AVENA UHT	LECHE SABORIZADA UHT	YOGURT	
DERIVADOS DE CEREAL	TORTA INIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUE	GALLETAS SALTIN	GALLETAS DE SABOR NARANJA	
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	YOGURT	AVENA UHT	YOGURT	AVENA UHT	
DERIVADOS DE CEREAL	PONQUE	GALLETAS DORADITAS	GALLETAS CRAKER	TORTA	GALLETAS INTEGRAL	
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	YOGURT	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	YOGURT	AVENA UHT	
DERIVADOS DE CEREAL	TORTA INIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUE	GALLETAS SALTIN	GALLETAS DE SABOR NARANJA	
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	YOGURT	AVENA UHT	YOGURT	
DERIVADOS DE CEREAL	PONQUE	GALLETAS DUCALES	PONQUE	TORTA INIVIDUAL	GALLETAS INTEGRAL	
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, mango, granadilla. No se permite la entrega de naranja y banano más						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>		MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 5018		

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO								
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI								
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWA UNIPA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS				
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA				
MODALIDAD DE ATENCION			INDUSTRIALIZADA			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					
NIVEL											
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	TORTA INDIVIDUAL	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
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							501	9.0	15.5	78.1	71.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							22%	11%	21%	25%	6.50%
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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
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							446	11.2	10.8	75.5	223.8
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							20%	14%	14%	24%	20.35%
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	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
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							501	9.0	15.5	78.1	71.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							22%	11%	21%	25%	6.50%
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 SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS SALTIN	Galletas saladas, tipo cracker	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
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							444	12.1	15.1	63.2	301.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							20%	15%	20%	20%	27.41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA		ANGELA VILLOTA				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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE SABOR NARANJA	Galletas dulces, con relleno	A020	50	50	258	1.9	12.05	35.05	18
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	DULCE DE LECHE CON COCO	Cocadas, con panela	K014	20	20	83.4	0.32	1.64	16.48	1.4
TOTAL MENÚ							503	8.0	19.3	73.9	197.4
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							22%	10%	26%	24%	17.95%
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 saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
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							493	11.6	19.9	65.3	293.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							22%	15%	27%	21%	26.68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DORADITA	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.1	1.5	0.1	22.3	8.0
TOTAL MENÚ							475	12.1	10.6	81.2	205.008
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							21%	15%	14%	26%	18.64%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	GALLETA CRAKER	Galletas saladas, tipo cracker	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	DULCE DE LECHE CON COCO	Cocadas, con panela	K014	20	20	83.4	0.32	1.64	16.48	1.4
TOTAL MENÚ							434	8.3	12.2	70.2	72.9
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							19%	11%	16%	22%	6.63%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>						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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TORTA	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
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							545	11.0	19.1	80.9	231.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							24%	14%	26%	26%	21.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	GALLETA INTEGRAL	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
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							394	8.7	6.9	71.9	42
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							18%	11%	9%	23%	3.82%
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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TORTA	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.1	1.5	0.1	22.3	8.0
TOTAL MENÚ							545	11.0	19.1	80.9	231.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							24%	14%	26%	26%	21.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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 SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas dulces, sin relleno	A023	50	50	236	3.2	9.8	33.55	19
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							418	10.2	16.6	57.0	285.8
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							19%	13%	22%	18%	25.98%
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	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	DULCE DE CON LECHE COCO	Cocadas, con panela	K014	20	20	83.4	0.32	1.64	16.48	1.4
TOTAL MENÚ							484	7.8	17.1	72.3	64.9
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							22%	10%	23%	23%	5.90%
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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SALTIN	Galletas saladas, tipo cracker	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							496	11.5	14.3	78.8	239.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							22%	15%	19%	25%	21.77%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	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 DE SABOR NARANJA	Galletas dulces, con relleno	A020	50	50	258	1.9	12.05	35.05	18
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							477	7.2	14.2	77.0	44.008
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							21%	9%	19%	24%	4.00%
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 SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							493	11.6	19.9	65.3	293.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							22%	15%	27%	21%	26.68%
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	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	50	50	236	3.2	9.8	33.55	19
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							418	7.1	11.8	69.0	42
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							19%	9%	16%	22%	3.82%
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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							545	11.0	19.1	80.9	231.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							24%	14%	26%	26%	21.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	ANGELA VILLOTA					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	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	TORTA	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							501	9.0	15.5	78.1	71.508
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							22%	11%	21%	25%	6.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA INTEGRAL	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
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							446	11.2	10.8	75.5	223.8
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							20%	14%	14%	24%	20.35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA		<i>ANGELA VILLOTA</i>				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	AWÁ UNIPA		
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
LÁCTEOS	Avena UHT - Yogurt					
	Leche entera pasteurizada UHT					
	Leche saborizada UHT					
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué					
	Galletas tipo sanduche					
	Galleta cuca					
	Mantecada					
	Galletas ducales					
	Moncaiba					
	Galletas crakeñas					
	Galletas de soda					
	Galletas integrales					
	Pan de sal, pan de leche					
	Roscas dulces					
	FRUTA	Pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango, granadilla, chiro				
AZÚCAR Y DULCES	Panelitas de leche					
	Dulce de leche					
	Bocadillo					
	Cocada					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-5018		

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

DESAYUNO

OPERADOR:	OPERADOR AWA UNIPA				
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	BARBACOAS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES POBLACIÓN INDÍGENA AWA UNIPA				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA	Jugo de guayaba en agua	Colada de avena en leche	Agua de panela	Arroz con leche	Colada de avena en agua
ALIMENTO PROTEICO	Queso	Carne de res guisada	Lentejas guisadas	Huevo cocinado	Pollo sudado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de harina de maiz asada	Arroz blanco	Tajadas de plátano amarillo frito	Hojaldras de harina de trigo	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta banano chiro	Porción de fruta picada Manzana	Porción de fruta piña	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta banano chiro verde cocido
AZÚCARES	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA	Agua de panela	Mazamorra con leche	Colada de avena en agua	Chocolate en leche	Colada de harina de plátano en agua
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Huevo perico	Frijol rojo guisado	Huevo revuelto	Carne de res guisada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arepa de harina de maiz asada	Arroz blanco	Tajadas de plátano amarillo maduro frito	Yuca cocida
FRUTA	Porción de fruta naranja	Porción de fruta picada banano chiro	Porción de fruta Manzana	Porción de fruta picada piña	Porción de fruta mandarina
AZÚCARES	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA	Chocolate en agua	Colada de maiz en leche	Colada de harina de plátano en leche	Colada de avena en leche	Agua de panela
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Carne de cerdo guisada	Huevo cocido	Queso	Frijol guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arepa de harina de maiz asada	Yuca frita	Hojaldras de harina de trigo	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta banano chiro verde cocido	Porción de fruta picada piña	Porción de fruta Manzana	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta banano chiro
AZÚCARES	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA	Agua de panela	Arroz con leche	Colada de harina de plátano en agua	Chocolate en agua	Colada de maiz en agua
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res frita	Huevo perico	Huevo cocido	Pollo guisado	Lenteja guisada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Plátano verde cocido	Papa frita	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta picada piña	Porción de fruta naranja	Porción de fruta chiro verde cocido	Porción de fruta banano chiro
AZÚCARES	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida	Incluida en la bebida
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación de la proteína	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISÓ POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO			SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL			SI											
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWA UNIPA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCIÓN			PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES MAYORITARIAMENTE INDÍGENAS			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				DESAYUNO				
NIVEL			9 A 13 AÑOS 11 MESES											
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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN AGUA	Guayaba, pintona, cruda	C032	78,0	58,5	45,6	0,5	0,2	8,8	9,4	0,2	1,8	200 cm3
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	40,0	40,0	120,4	7,0	10,2	0,1	234,4	0,2	374,0	40 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	100,0	100,0	386,0	7,7	3,3	77,6	6,0	2,7	22,0	100 g
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4	
			Aceite de soya	D012	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO	Banano chiro, crudo	P015	127,0	101,6	128,0	1,5	0,1	29,4	3,0	0,3	0,0	90 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							858,7	20,7	25,8	129,6	394,0	3,4	840,9	
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	1850,0	
% ADECUACIÓN							38%	26%	35%	41%	36%	39%	45%	
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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	18,0	18,0	74,0	3,0	1,4	11,5	9,7	0,8	0,5	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	125,0	125,0	173,8	27,3	7,1	0,0	7,5	3,4	63,8	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANZANA	Manzana común cruda	C054	90,0	76,5	55,1	0,2	0,2	12,6	12,2	0,2	1,5	85 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							722,7	38,7	22,9	88,3	185,1	5,6	904,7	
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	1850,0	
% ADECUACIÓN							32%	49%	31%	28%	17%	64%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA		ANGELA VILLOTA				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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA	Panela	K033	18	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0	200 cm3
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45,0	174,2	10,4	0,4	27,5	23,0	3,2	12,2	39 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Aceite de soya	D012	4	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	217	156,2	206,2	1,7	0,3	47,3	4,7	0,8	6,2	25 g
			Aceite de soya	D012	10	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	272	149,6	83,8	0,9	0,1	18,6	23,9	0,7	4,5	100 g
AZUCARES	GRUPO VI, AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							660,7	13,3	14,9	110,5	62,8	5,8	420,4	
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	1850,0	
% ADECUACIÓN							29%	17%	20%	35%	6%	66%	23%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA		ANGELA VILLOTA				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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	18,0	18,0	63,5	1,2	0,1	14,4	1,6	0,1	0,4	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	100,0	100,0	360,0	12,5	1,7	72,3	15,0	4,3	2,0	100 g
			Aceite de soya	D012	11,0	11,0	99,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
FRUTA	GRUPO II,FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213,0	149,1	80,5	1,3	0,1	17,0	52,2	0,4	3,0	150 g
AZUCARES	GRUPO VI, AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							788,1	25,3	22,3	118,6	240,5	6,3	521,2	
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	74,8	314,3	1100,0	8,7	1850,0	
% ADECUACIÓN							35%	32%	30%	38%	22%	72%	28%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA		ANGELA VILLOTA				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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN AGUA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	18,0	18,0	74,0	3,0	1,4	11,5	9,7	0,8	0,5	200 cm3
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,0	116,3	193,0	24,1	10,7	0,1	12,8	0,8	73,2	80 g
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO	Banano chiro, crudo	P015	213,0	170,4	214,7	2,6	0,2	49,2	5,1	0,5	0,0	150 g
AZUCARES	GRUPO VI, AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	
TOTAL MENÚ							808,3	33,9	20,5	119,2	42,7	3,3	857,7	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							28%	33%	21%	29%	4%	28%	57%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					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						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA	Panela	k033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0	200 cm3
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,0	116,3	193,0	24,1	10,7	0,1	12,8	0,8	73,2	80 g
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	249,0	149,4	61,3	1,0	0,4	13,1	49,3	1,9	3,0	150 g
AZUCARES	GRUPO VI, AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							671,0	30,0	20,5	90,6	100,5	4,8	863,8	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							23%	30%	21%	22%	9%	40%	58%	
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						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	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	18,0	18,0	17,6	0,5	0,1	3,8	2,3	0,1	0,0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8,0	3,2	1,2	0,0	0,0	0,2	1,8	0,0	0,5	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	A005	100,0	100,0	156,0	3,4	0,5	34,5	19,0	0,5	0,0	100 g
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4	
			Aceite de soya	D012	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO	Banano común, crudo	C010	156,0	109,2	110,3	1,6	0,1	24,4	8,7	1,0	3,3	150 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							715,1	20,4	27,1	95,6	365,2	3,6	963,6	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							25%	20%	28%	24%	33%	31%	64%	

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						PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)	
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN AGUA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	18,0	18,0	74,0	3,0	1,4	11,5	9,7	0,8	0,5	200 cm3	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45,0	45,0	167,0	9,6	0,5	26,4	56,3	3,2	6,8	135 g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8		
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3		
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6		
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6		
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	MANZANA	Manzana común cruda	C054	90,0	76,5	55,1	0,2	0,2	12,6	12,2	0,2	1,5	85 g	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9		
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							683,7	17,8	11,4	120,7	113,3	5,9	793,3		
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0		
% ADECUACIÓN							24%	18%	12%	30%	10%	50%	53%		
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						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	18,0	18,0	83,9	0,6	3,0	13,6	6,5	0,6	0,0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	217,0	156,2	206,2	1,7	0,3	47,3	4,7	0,8	6,2	130 g
			Aceite de soya	D012	10,0	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PIÑA	Piña, cruda	C072	272,0	149,6	83,8	0,9	0,1	18,6	23,9	0,7	4,5	150 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							709,5	14,0	27,8	97,2	222,6	3,6	523,2	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							24%	14%	29%	24%	20%	30%	35%	
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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO EN AGUA	Harina de plátano, cruda	B057	18,0	18,0	61,2	0,6	0,1	14,5	2,0	0,2	0,0	200 cm3
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	125,0	125,0	173,8	27,3	7,1	0,0	7,5	3,4	63,8	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	6,0	2,8	0,0	0,0	0,6	1,6	0,0	2,1	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175,0	140,0	222,6	1,3	0,4	52,4	22,4	0,4	19,6	140 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213,0	149,1	80,5	1,3	0,1	17,0	52,2	0,4	3,0	150 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							676,9	31,2	12,8	105,7	112,4	5,6	869,3	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							23%	31%	13%	26%	10%	47%	58%	
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						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN AGUA	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18,0	83,9	0,6	3,0	13,6	6,5	0,6	0,0	200 cm3
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,0	116,3	193,0	24,1	10,7	0,1	12,8	0,8	73,2	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO COCIDO	Banano chiro, crudo	P015	213,0	170,4	214,7	2,6	0,2	49,2	5,1	0,5	0,0	150 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							831,6	31,5	24,1	120,1	35,2	2,6	853,3	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							29%	31%	25%	30%	3%	22%	57%	
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							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 MAÍZ EN LECHE	Harina de maíz, extra cruda	A035	18,0	18,0	71,3	1,6	0,9	13,4	2,0	0,4	0,9	200 cm3	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	125,0	125,0	175,0	26,8	7,5	0,3	21,3	1,0	65,0	80 g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8		
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3		
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6		
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE HARINA MAIZ	Harina de maíz amarillo, precocida	A033	100,0	100,0	386,0	7,7	3,3	77,6	6,0	2,7	22,0	100 g	
			Aceite de soya	D012	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PIÑA	Piña, cruda	C072	272,0	149,6	83,8	0,9	0,1	18,6	23,9	0,7	4,5	150 gr	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9		
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ									958,3	41,1	29,8	125,5	202,2	5,5	929,9
RECOMENDACIÓN									2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN									33%	40%	31%	31%	18%	47%	62%
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							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 PLÁTANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	18,0	18,0	61,2	0,6	0,1	14,5	2,0	0,2	0,0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175,0	140,0	222,6	1,3	0,4	52,4	22,4	0,4	19,6	140 g
			Aceite de soya	D012	11,0	11,0	99,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	MANZANA	Manzana común cruda	C054	90,0	76,5	55,1	0,2	0,2	12,6	12,2	0,2	1,5	85 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN														
% ADECUACIÓN														
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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	18,0	18,0	74,0	3,0	1,4	11,5	9,7	0,8	0,5	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	PORCION DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	40,0	40,0	120,4	7,0	10,2	0,1	234,4	0,2	374,0	40 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	100,0	100,0	360,0	12,5	1,7	72,3	15,0	4,3	2,0	100 g
			Aceite de soya	D012	11,0	11,0	99,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	1,0	1,0	4,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213,0	149,1	80,5	1,3	0,1	17,0	52,2	0,4	3,0	150 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							901,1	28,5	28,4	128,6	476,7	6,8	827,1	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							31%	28%	29%	32%	43%	58%	55%	
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						PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)	
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA	Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0	200 cm3	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45,0	45,0	167,0	9,6	0,5	26,4	56,3	3,2	6,8	135 g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8		
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3		
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6		
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO	Banano chiro, crudo	P015	213,0	170,4	214,7	2,6	0,2	49,2	5,1	0,5	0,0	150 g	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ									789,4	17,1	9,0	153,0	99,8	5,7	794,3
RECOMENDACIÓN									2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN									27%	17%	9%	38%	9%	49%	53%
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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA	Panela	K033	18,0	18,0	65,5	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0	200 cm3
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	F099	125,0	125,0	173,8	27,3	7,1	0,0	7,5	3,4	63,8	80 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
			Aceite de soya	D012	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213,0	149,1	80,5	1,3	0,1	17,0	52,2	0,4	3,0	150 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							1085,8	54,5	39,9	124,6	848,7	6,2	1147,7	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							37%	54%	41%	31%	77%	53%	77%	
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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	18,0	18,0	63,5	1,2	0,1	14,4	1,6	0,1	0,4	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
			Aceite de soya	D012	7,0	7,0	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, cocido, sin sal	B091	217,0	217,0	288,6	2,0	0,7	66,4	15,2	1,1	0,0	130 g
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA DE PIÑA	Piña, cruda	C072	272,0	149,6	83,8	0,9	0,1	18,6	23,9	0,7	4,5	150 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							738,5	15,0	17,3	126,6	234,4	4,0	522,1	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							25%	15%	18%	31%	21%	34%	35%	
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						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO EN AGUA	Harina de plátano, cruda	B057	18,0	18,0	61,2	0,6	0,1	14,5	2,0	0,2	0,0	200 cm3
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8	50 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175,0	157,5	152,8	3,2	0,3	32,9	12,6	1,3	15,8	140 g
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
			Aceite de soya	D012	11,0	11,0	99,0	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	249,0	149,4	61,3	1,0	0,4	13,1	49,3	1,9	3,0	150 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							536,4	11,7	17,2	81,6	114,8	5,3	867,6	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							18%	12%	18%	20%	10%	45%	58%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN AGUA	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18,0	83,9	0,6	3,0	13,6	6,5	0,6	0,0	200 cm3
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,0	116,3	193,0	24,1	10,7	0,1	12,8	0,8	73,2	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA CHIRO VERDE COCIDO	Banano chiro, crudo	P015	213,0	170,4	214,7	2,6	0,2	49,2	5,1	0,5	0,0	150 g
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							799,8	31,5	24,1	112,2	35,2	2,6	853,3	
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0	
% ADECUACIÓN							28%	31%	25%	28%	3%	22%	57%	
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							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ EN AGUA	Harina de maíz, extra cruda	A035	12,0	12,0	47,5	1,1	0,6	8,9	1,3	0,3	0,6	200 cm3	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45,0	45,0	174,2	10,4	0,4	27,5	23,0	3,2	12,2	135 g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8		
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6		
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60,0	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2	135 g	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8		
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8,0	3,6	1,5	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,6		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO	Banano chiro, crudo	P015	213,0	170,4	214,7	2,6	0,2	49,2	5,1	0,5	0,0	150 g	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9		
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							815,0	18,9	9,5	155,7	64,4	5,7	797,2		
RECOMENDACIÓN							2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0		
% ADECUACIÓN							28%	19%	10%	38%	6%	48%	53%		
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

GUIA DE PREPARACION

DESAYUNO

NIVEL				
DEPARTAMENTO	NARIÑO			
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	X		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN AGUA	Guayaba, pintona, cruda	78	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación. Mientras se enfía, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cascara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente, colar. Adicionar azúcar, mezclar y servir a cada titular de derecho.
		Azúcar blanco, granulado	8	
ALIMENTO PROTEICO	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del queso, porcionar de acuerdo al grupo etario.
CEREALES	AREPA DE HARINA DE MAÍZ ASADA	Harina de maíz amarillo, precocida	100	En un bowl agrega la harina de maíz amarillo precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y aplástalas con la ayuda de una superficie plana, luego precaliente una sartén, engrásala un poco de aceite y lleve las arepas a dorar a fuego medio por ambos lados. Si deseas, antes de cocinarlas puedes llevarla congelar empacadas en bolsas individuales o envueltas en papel film transparente para disfrutarlas después. Servir en porciones iguales según gramaje establecido por grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Aceite de soya	8	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Bananno chiro, crudo	127	Lavar y desinfectar los bananos. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	18	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 grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	125	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar y desinfectar los vegetales. Lave muy bien la carne de res y cortela en cubos. Posteriormente, en una olla agregue aceite hasta que se encuentre bien caliente, cocine la carne hasta que se vea dorada. En la misma olla cocine la zanahoria, habichuela y cebolla cabezona cortado en cubos finos (zanahoria pelada y cortada en rodajas bien finas), cocine durante 5 minutos a fuego alto. Agregue la carne y suficiente agua, sal y tape la olla. Cocine durante 25 minutos a fuego medio y retire una vez la carne se encuentre cocinada completamente. Servir de acuerdo al gramaje establecido para grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
Sal	1			
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
FRUTA	MANZANA	Manzana, comun cruda	90	Lavar y desinfectar las Manzana. Servir según gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	AGUA DE PANELA	Panela	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada para el grupo etario.
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	45	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo al grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
CEREALES	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	217	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar y desinfectar los plátanos amarillos. Posteriormente retire la cáscara y corte de manera transversal. A parte, coloque una paila con aceite y una vez caliente, introduzca los plátanos. Verifique que los plátanos se encuentren totalmente fritos y retire. Servir según gramaje por grupo etario. Servir la cantidad indicada según grupo etario.
		Aceite de soya	10	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	272	Lavar y desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL AGUA DE PANELA			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	18	Lave el arroz. En una olla a fuego bajo, pon a cocinar por 15 minutos el agua y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido. Agrega la leche y panela con una cuchara revuelve constantemente. Siga revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa. Apague el fuego y retira la olla. Servir según gramaje por grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Coloque una olla con agua a fuego alto y una vez el agua se encuentre hirviendo añada los huevos y dejelos cocer por 10 minutos. Retire la cascara añada sal y sirva en en las cantidades establecidas para el grupo etario.
		Sal	1	
CEREALES	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	70	Mezclar la Harina de trigo, el azúcar y la sal en un recipiente hondo. Agregar a la mezcla anterior el agua, y revolver con una cuchara de madera o una espátula de silicona. Amasar con las manos sobre una superficie plana hasta incorporar todos los ingredientes y obtener una masa suave. Nota: agregar otra cucharada de agua si la masa se ve muy seca. Formar una bola con la masa y dejarla reposar. Enharinar una superficie plana y aplanar la masa con un rodillo, formando un rectángulo. Cortar la masa en tiras de 2 centímetros de ancho y aplanar de nuevo con un rodillo, estirando hasta que mida aproximadamente 45 centímetros de largo. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio y freír los deditos hasta que se vean dorados por cada lado. Servir de acuerdo al gramaje establecido para grupo etario.
		Aceite de soya	11	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	213	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL ARROZ CON LECHE			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 5				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y avena. 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. Servir de acuerdo al gramaje establecido para grupo etario.
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo etario.
		Tomate, crudo	6	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA CHIRO VERDE COCIDO	Banano chiro, crudo	213	Lavar y desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DE LA COLADA			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA	Panela	18	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 etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo etario.
		Tomate, crudo	6	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Naranja, cruda	249	Lavar, desinfectar las naranjas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL AGUA DE PANELA			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina de maíz y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de maíz. Deje cocinar y agregue la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. A parte, colocar un sartén a precalentar. Agregar aceite, los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPANANTE	AREPA DE HARINA DE MAÍZ ASADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	110	En un bowl agrega la harina de maíz amarillo precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y aplástalas con la ayuda de una superficie plana, luego precaliente una sartén, engrásala un poco de aceite y lleve las arepas a dorar a fuego medio por ambos lados. Si deseas, antes de cocinarlas puedes llevarla congelar empacadas en bolsas individuales o envueltas en papel film transparente para disfrutarlas después. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido por grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Aceite de soya	8	
		Sal	1	
PORCIÓN DE FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO	Banano común, crudo	156	Lavar, desinfectar los bananos. Retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo al grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN AGUA	Avena en hojuelas, precocida	18	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, 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 grupo etario.
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	FRUJOL ROJO GUISADO	Frijol rojo, crudo	45	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, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Tomate Pulpa	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
FRUTA	MANZANA	Manzana, omun creuda	90	Lavar y desinfectar las Manzana. Servir según gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 9				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	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 según grupo etario.
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	Plátano harón, maduro, crudo	217	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar y desinfectar los plátanos amarillos. Posteriormente retire la cáscara y corte de manera transversal. A parte, coloque una paila con aceite y una vez caliente, introduzca los plátanos. Verifique que los plátanos se encuentren totalmente fritos y retire. Servir según gramaje por grupo etario. Servir la cantidad indicada según el grupo etario.
		Aceite de soya	10	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Banano común, crudo	272	Lavar, desinfectar y enjuagar los bananos. Servir de acuerdo al gramaje del grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN AGUA	Harina de plátano, cruda	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano y panela. 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. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para el grupo etario
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	125	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, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate, zanahoria, 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 de acuerdo la cantidad establecida para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	10	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cascara, cruda	175	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, sal y aceite, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes por grupo etario.
		Sal	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Mandarina, cruda	213	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir de acuerdo al gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 11				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	CHOCOLATE EN AGUA	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del chocolate. 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 servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	6	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Banano chiro, crudo	213	Lavar, desinfectar los bananos. Servir según gramaje del grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 12				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra cruda	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina de maíz y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de maíz. Deje cocinar y agregue la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	125	Lavar y desinfectar el empaque de la arepa y carne de cerdo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente cortamos la carne de cerdo desmechada y/o en cubos de nuestra preferencia. Se procede a pelar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte asamos las arepas con un poco de aceite y una vez listas las abrimos por la mitad con la ayuda de un cuchillo muy fino. En un sartén caliente salteamos la carne de cerdo hasta dorar, le agregamos el guiso de cebolla y tomate. A cada arepa la rellenamos con esta preparación, colocando suficiente carne de cerdo en cada una, servimos según la cantidad por grupo etario.
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	6	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPANANTE	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	Harina de maíz amarillo, precocida	100	En un bowl agrega la harina de maíz amarillo precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y aplástalas con la ayuda de una superficie plana, luego precaliente una sartén, engrásala un poco de aceite y lleve las arepas a dorar a fuego medio por ambos lados. Si deseas, antes de cocinarlas puedes llevarla congelar empacadas en bolsas individuales o envueltas en papel film transparente para disfrutarlas después. Servir en porciones iguales según gramaje establecido por grupo etario.
		Aceite de soya	8	
		Azúcar blanco, granulado	1	
		Sal	1	
PORCIÓN DE FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Piña)	Piña, cruda	272	Lavar, desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje de acuerdo al grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, leche en polvo y panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano, leche y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo al gramaje establecido del grupo etario.
		Harina de plátano, cruda	18	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	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 y servirlos según de acuerdo a la cantidad establecida para el grupo etario.
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	175	Lavar y limpiar muy bien la yuca eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corte en cubos. Poner a cocer las yucas en una olla con agua hasta que esten blandas. Dejar enfriar. Aplastarlas con un tenedor hasta que se hagan puré, añadir sal. Formar con las manos los deditos. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una los deditos hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar los deditos de yuca del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Sal	1	
		Aceite de soya	11	
FRUTA	MANZANA	Manzana, omun creuda	90	Lavar y desinfectar las Manzana. Servir según gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	18	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 grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del queso, porcionar de acuerdo al grupo etario.
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	70	Mezclar la Harina de trigo, el azúcar y la sal en un recipiente hondo. Agregar a la mezcla anterior el agua, y revolver con una cuchara de madera o una espátula de silicona. Amasar con las manos sobre una superficie plana hasta incorporar todos los ingredientes y obtener una masa suave. Nota: agregar otra cucharada de agua si la masa se ve muy seca. Formar una bola con la masa y dejarla reposar. Enharinar una superficie plana y aplanar la masa con un rodillo, formando un rectángulo. Cortar la masa en tiras de 2 centímetros de ancho y aplanar de nuevo con un rodillo, estirando hasta que mida aproximadamente 45 centímetros de largo. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio y freír los deditos hasta que se vean dorados por cada lado. Servir de acuerdo al gramaje establecido para grupo etario.
		Aceite de soya	11	
		Azúcar blanca, cruda	1	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Mandarina, cruda	213	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir de acuerdo al gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 15				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	AGUA DE PANELA	Panela	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada para el grupo etario.
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	45	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje por grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO	Banano chiro crudo	213	Lavar, desinfectar y enjuagar los bananos. Servir de acuerdo al gramaje del grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	AGUA DE PANELA	Panela	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada para el grupo etario.
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	125	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. En caso de que la carne no este molida, se debe proceder a realizar el proceso en mención para lograr obtener un mejor resultado de la preparaci3n. Agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate y aceite. Agregar a la carne el sofrito realizado. Posteriormente, agregue harina de trigo y mezcle todos los igredientes. Realice un buen lavado de sus manos y tome un trozo de la carne ya adobada y forme esferas y deje reposar por unos minutos, en un sartén poner a calentar el aceite y agregue la carne, deje cocinar a fuego bajo, una vez esten bien cocidas, retirara del fuego y servir de acuerdo al gramaje de establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	7	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocci3n. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo etario..
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	213	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad..
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DE LA PANELA			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	18	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. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Poner a hervir agua en un recipiente hondo. Ponga a cocinar el arroz, cuando este blando, agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Agregue la panela. Mezcle hasta que se hayan integrado todos los ingredientes. Servir de acuerdo al gramaje establecido para grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectélos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. A parte, colocar un sartén a precalentar. Agregar aceite, los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales segun gramaje establecido para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Sal	1	
		Aceite de soya	7	
CEREAL ACOMPANANTE	PLATANO VERDE COCIDO	Plátano harton, verde, cocido sin sal	217	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.
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PIZADA PIÑA	Piña, cruda	272	Lavar y desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según gramaje por grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN ALA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ARROZ CON LECHE		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 18				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO EN AGUA	Harina de plátano, cruda	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano y panela. 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. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para el grupo etario.
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	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 y servimos según de acuerdo a la cantidad establecida para el grupo etario.
		Sal	1	
CEREAL ACOMPANANTE	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	175	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y coretela en bastones. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo etario.
		Aceite de soya	11	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (Granadilla)	Naranja, cruda	249	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN ALA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA COLADA.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MAIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	CHOCOLATE EN AGUA	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del chocolate. 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. Servir según la cantidad indicada para grupo etario.
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo etario.
		Tomate, crudo	6	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
	Sal	1		
CEREAL ACOMPANANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO COCIDO	Banano chiro, crudo	213	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta. En una olla agregue agua y ponga a cocinar los chiros hasta que esten blandos. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para el grupo etario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra cruda	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y fécula de maíz. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la fécula de maíz saborizada, mezcle muy bien hasta que se haya diluido por completo y deje cocinar a fuego medio-bajo, añada la cantidad de panela correspondiente, mezcle y deje cocinar por 12 a 15 min, hasta que todos los ingredientes se hayan integrado adecuadamente. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	45	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo al grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,85	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	4	
Sal	1			
CEREAL ACOMPANANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA BANANO CHIRO	Banano chiro, crudo	213	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar Iso mangos, pelar, porcionar en trozos pequeños, servir según el gramaje establecido para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA	INCLUIR EN LA PREPARACION DE LA COLADA.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

LISTA DE INTERCAMBIOS

RACIÓN PREPARADA EN SITIO- COMPLEMENTO DESAYUNO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9-13 años 11 meses		OPERADOR	Awá UNIPA		
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	Barbacoas		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	x	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche de vaca en polvo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Queso fresco					
	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco, lenteja, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
	Harina de maíz amarillo					
	Avena					
	Maíz mute					
	Harina de plátano					
	Harina de maíz- fécula de maíz					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa kun					
	Yuca					
	Plátano maduro					
	Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
FRUTA	Papaya, piña. Granadilla, mandarina, naranja, chiro tomate de arbol, maracuya, guayaba, lulo, naranja, banano, Manzana					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
	chocolate, en pastilla, con azúcar					
GRASAS	Aceite vegetal					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018	

REFRIGERIO TARDE RESINDECIAS ESCOLARES

OPERADOR:	POR DEFINIR				
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	57 NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	AWA UNIPA				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AVENA	YOGURT	AVENA UHT	LECHE SABORIZADA UHT	YOGURT UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA INDIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUE	GALLETAS SALTIN	GALLETA SABOR A NARANJA
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	YOGUR	AVENA UHT	YOGURT	AVENA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	PONQUE	GALLETAS DORADITAS	GALLETAS CRAKER	TORTA INDIVIDUAL	GALLETA INTEGRAL
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	YOGURT	AVENA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA INDIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUE	GALLETAS SALTIN	GALLETA SABOR A NARANJA
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	YOGURT	AVENA UHT	YOGURT
CEREAL ACOMPAÑANTE	PONQUE	GALLETAS DUCALES	PONQUE	TORTA INDIVIDUAL	GALLETA INTEGRAL
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA				
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018	

ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO									
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL		SI									
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWA UNIPA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS				
		RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA				
MODALIDAD DE ATENCION		INDUSTRIALIZADA			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO						
NIVEL											
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	TORTA INDIVIDUAL	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							400	7.5	15.4	55.8	63.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							18%	10%	21%	18%	5.77%
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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
TOTAL MENÚ							374	10.6	10.5	58.9	197
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							17%	13%	14%	19%	17.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA		ANGELA VILLOTA				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	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							400	7.5	15.4	55.8	63.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							18%	10%	21%	18%	5.77%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	ANGELA VILLOTA					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 SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS SALTIN	Galletas saladas, tipo cracker	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							343	10.6	15.0	40.9	293.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							15%	13%	20%	13%	26.68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA		ANGELA VILLOTA				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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DE SABOR NARANJA	Galletas dulces, con relleno	A020	50	50	258	1.9	12.05	35.05	18
TOTAL MENÚ							420	7.7	17.7	57.5	196
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							19%	10%	24%	18%	17.82%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA		ANGELA VILLOTA					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 saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							392	10.1	19.8	43.0	285.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							17%	13%	27%	14%	25.95%
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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DORADITA	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
TOTAL MENÚ							374	10.6	10.5	58.9	197
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							17%	13%	14%	19%	17.91%
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	GALLETA CRAKER	Galletas saladas, tipo cracker	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							351	8.0	10.6	53.7	71.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							16%	10%	14%	17%	6.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TORTA	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							444	9.5	19.0	58.6	223.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							20%	12%	25%	19%	20.32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA		<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	GALLETA INTEGRAL	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
TOTAL MENÚ							330	8.6	6.9	56.1	37
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							15%	11%	9%	18%	3.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TORTA	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							444	9.5	19.0	58.6	223.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							20%	12%	25%	19%	20.32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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 SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas dulces, sin relleno	A023	50	50	236	3.2	9.8	33.55	19
TOTAL MENÚ							346	9.6	16.2	40.4	259
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							15%	12%	22%	13%	23.55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							400	7.5	15.4	55.8	63.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							18%	10%	21%	18%	5.77%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SALTIN	Galletas saladas, tipo cracker	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							395	10.0	14.2	56.5	231.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							18%	13%	19%	18%	21.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	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 DE SABOR NARANJA	Galletas dulces, con relleno	A020	50	50	258	1.9	12.05	35.05	18
TOTAL MENÚ							376	5.7	14.1	54.7	36
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							17%	7%	19%	17%	3.27%
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 SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							392	10.1	19.8	43.0	285.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							17%	13%	27%	14%	25.95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	GALLETAS DUCALES	Galletas dulces, sin relleno	A023	50	50	236	3.2	9.8	33.55	19
TOTAL MENÚ							354	7.0	11.8	53.2	37
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							16%	9%	16%	17%	3.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							444	9.5	19.0	58.6	223.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							20%	12%	25%	19%	20.32%
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	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	TORTA	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							400	7.5	15.4	55.8	63.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							18%	10%	21%	18%	5.77%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					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	YOGURT	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA INTEGRAL	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
TOTAL MENÚ							374	10.6	10.5	58.9	197
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100
% ADECUACIÓN							17%	13%	14%	19%	17.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA		<i>ANGELA VILLOTA</i>				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS			
MODALIDAD INDUSTRIALIZADA			
GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA
	RAIZAL		ROM
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO		
LÁCTEOS	Avena UHT - Yogurt		
	Leche entera pasteurizada UHT		
	Leche saborizada UHT		
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué		
	Galletas tipo sanduche		
	Galleta cuca		
	Mantecada		
	Galletas ducales		
	Moncaiba		
	Galletas crakeñas		
	Galletas de soda		
	Galletas integrales		
	Pan de sal, pan de leche		
	Roscas dulces		
	FRUTA	Pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango, granadilla, chiro	
AZÚCAR Y DULCES	Panelitas de leche		
	Dulce de leche		
	Bocadillo		
	Cocada		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL
			COLNUD-5018