


PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO


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

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 - SIN ASOCIACIÓN		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X		
		RAIZAL		ROM										
MODALIDAD DE ATENCIÓN		PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				ALMUERZO						
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2,7	1,188	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,242	
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5,1	1,785	0,051	0,0153	0,3213	0,357	0,0204	0,102	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100,08	132,1056	1,10088	0,20016	30,32424	3,0024	0,5004	4,0032	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	7,98	0,2793	0,01995	1,53615	4,788	0,05985	0,798	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	3,564	0,1584	0,0198	0,5148	4,158	0,1782	1,188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							866,3231	36,11848	28,12276	111,73274	181,4299	6,74275	1669,0492	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
%ADECUACIÓN							39%	46%	38%	36%	16%	78%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				


MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,942	17,3259	7,7004	0,0837	9,207	0,5859	52,731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CHIRO COCIDO	Banano chiro, crudo	P015	100	80	100,8	1,2	0,08	23,12	2,4	0,24	0	80 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							583,977	23,50455	15,3487	85,9121	66,84	2,5392	1237,9535	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							26%	30%	21%	27%	6%	29%	67%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMA									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRUJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TROCITOS DE YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29,25	4,095	0,14625	0,02925	0,67275	5,265	0,08775	0,585	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 cm3
			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							823,072	34,22855	21,57445	118,66795	204,766	6,02265	1674,704	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							37%	44%	29%	38%	19%	69%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 4

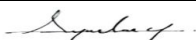
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99,96	165,9336	1,19952	0,19992	39,28428	7,9968	0,39984	25,9896	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS, CEBOLLA CABEZONA, LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109	59,95	33,572	0,3597	0,05995	7,4338	9,592	0,29975	1,7985	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							583,977	23,50455	15,3487	85,9121	66,84	2,5392	1264,6951	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
%ADECUACIÓN							26%	30%	21%	27%	6%	29%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189,9	22,95	10,89	0	7,2	1,35	351,9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,25	1,675	0,1	20,025	2,25	0,2	0,5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92,75	3,25	0,375	18,675	6,25	0,975	1,5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	5	4,5	1,98	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,07	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUIISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA	Arveja verde, cruda	B019	50	20	19,8	1,18	0,06	3,1	7,2	0,3	1	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9,1885	0,13685	0,01955	1,85725	5,2785	0,0782	6,8425	
			Habichuela, cruda	B052	22	19,8	8,514	0,4158	0	1,4256	7,92	0,198	1,188	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	200 cm3
			Panela	k033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
TOTAL MENÚ							692,9935	35,69385	24,0944	80,2968	188,8895	4,73625	1977,5345	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							31%	45%	32%	26%	17%	54%	107%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
CEREALES	GRUPO I CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100,08	132,1056	1,10088	0,20016	30,32424	3,0024	0,5004	4,0032	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							762,4896	22,20523	21,73216	113,72684	204,8804	4,6573	1311,1897	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	28%	29%	36%	19%	54%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						


MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189,9	22,95	10,89	0	7,2	1,35	351,9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,25	1,675	0,1	20,025	2,25	0,2	0,5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92,75	3,25	0,375	18,675	6,25	0,975	1,5	
		ESPAGUETIS	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	57 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AMARILLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	60 g
			Cebolla cabeza, cruda	B027	31	29,45	11,78	0,4123	0,02945	2,26765	7,068	0,08835	1,178	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2	200 cm3
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							752,7185	35,1543	28,07625	88,13965	168,5085	4,0872	1589,259	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
%ADECUACIÓN							34%	45%	38%	28%	15%	47%	86%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

MENÚ No. 8

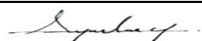
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
	Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
	FRÍJOL ROJO CON PLÁTANO VERDE	FRÍJOL ROJO CON PLÁTANO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal			L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99,96	165,9336	1,19952	0,19992	39,28428	7,9968	0,39984	25,9896	113 g
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO VERDE EN EL FRÍJOL												
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	36	19,8	3,564	0,1584	0,0198	0,5148	4,158	0,1782	1,188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	21	19,95	7,98	0,2793	0,01995	1,53615	4,788	0,05985	0,798	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	200 cm3
LACTEOS			Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							764,5926	30,75692	18,14647	114,99203	83,6078	5,89579	1637,8006	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
%ADECUACIÓN							34%	39%	24%	37%	8%	68%	89%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443							


MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA, SAL Y LIMÓN	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	684,019	25,11705	19,1315	99,746	72,997	2,2323	1631,9125
RECOMENDACIÓN	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN	30%	32%	26%	32%	7%	26%	88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,942	17,3259	7,7004	0,0837	9,207	0,5859	52,731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA SAL Y LIMON	Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 cm3
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
Azúcar blanco, granulado			K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													


TOTAL MENÚ							832,8675	34,5151	29,67165	101,87815	210,9825	4,6536	2059,775
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							37%	44%	40%	32%	19%	53%	111%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						

MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	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	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	6	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO AMARILLO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100,08	132,1056	1,10088	0,20016	30,32424	3,0024	0,5004	4,0032	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	10	10	34	0,33	0,03	8,05	1,1	0,12	0	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
TOTAL MENÚ							802,3051	21,26938	27,63161	112,29379	196,9919	4,6445	1305,2532	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
%ADECUACIÓN							36%	27%	37%	36%	18%	53%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

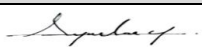
MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,942	17,3259	7,7004	0,0837	9,207	0,5859	52,731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015		1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99,96	165,9336	1,19952	0,19992	39,28428	7,9968	0,39984	25,9896	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	7,98	0,2793	0,01995	1,53615	4,788	0,05985	0,798	
			Aguacate Hass, Crudo	C001	31	19,84	43,8464	0,25792	3,25376	2,6784	1,5872	0,0992	0	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	200 cm3
AZÚCARES			Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

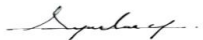
TOTAL MENÚ	872,717	28,56234	29,95083	117,23933	84,844	3,97269	1643,4436
RECOMENDACIÓN	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN	39%	36%	40%	37%	8%	46%	89%

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

MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			Arveja verde, cruda	B019	20	8	7,92	0,472	0,024	1,24	2,88	0,12	0,4	
			Habichuela, cruda	B052	11	9,9	4,257	0,2079	0	0,7128	3,96	0,099	0,594	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

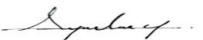
TOTAL MENÚ							679,6335	30,0565	22,13755	86,28935	168,7085	4,2771	1273,152
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							30%	38%	30%	27%	15%	49%	69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189,9	22,95	10,89	0	7,2	1,35	351,9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19	
		BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93,25	5,325	0,275	15,45	33,25	1,55	3,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	113 g			
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	14	100 g
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													


TOTAL MENÚ							774,3105	33,9166	18,8392	112,5564	81,5665	4,44385	1928,295
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
%ADECUACIÓN							34%	43%	25%	36%	7%	51%	104%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443				

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29,25	4,095	0,14625	0,02925	0,67275	5,265	0,08775	0,585	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

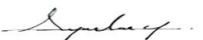
TOTAL MENÚ							675,7435	31,84245	18,2716	93,7397	169,8495	5,25285	1670,287
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							30%	41%	24%	30%	15%	60%	90%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443						

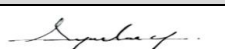
MENÚ No. 16


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	7,98	0,2793	0,01995	1,53615	4,788	0,05985	0,798	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9,1885	0,13685	0,01955	1,85725	5,2785	0,0782	6,8425	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							774,3105	33,9166	18,8392	112,5564	81,5665	4,44385	2091,9105	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
%ADECUACIÓN							34%	43%	25%	36%	7%	51%	113%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443						

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,942	17,3259	7,7004	0,0837	9,207	0,5859	52,731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29,25	4,095	0,14625	0,02925	0,67275	5,265	0,08775	0,585	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36,096	0,9024	0,3008	7,45984	5,4144	1,02272	3,6096	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							590,6015	24,52775	17,4144	82,68084	48,3509	3,43467	1632,1576
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							26%	31%	23%	26%	4%	39%	88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ								
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUIISO DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón, crudo	C044	120	60	26,4	0,18	0,18	5,58	11,4	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							652,4475	25,62295	23,97155	81,80305	61,5975	2,7669	1633,9875	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	33%	32%	26%	6%	32%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 4443							

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,942	17,3259	7,7004	0,0837	9,207	0,5859	52,731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
		FRÍJOL ROJO GUISADO CON PLÁTANO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
Sal	L015		1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81			
Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99,96	165,9336	1,19952	0,19992	39,28428	7,9968	0,39984	25,9896				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3	200 cm3
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
Panela			K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9		
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							857,3126	33,63692	24,81372	120,24478	212,7408	4,70764	1698,3316	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							38%	43%	33%	38%	19%	54%	92%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,25	1,675	0,1	20,025	2,25	0,2	0,5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92,75	3,25	0,375	18,675	6,25	0,975	1,5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0102	0,051	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE DE CARNE	Lechuga común, cruda	B059	54	29,7	5,346	0,2376	0,0297	0,7722	6,237	0,2673	1,782	60 g
			Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							657,2805	31,5456	22,26385	80,30595	173,9495	5,6946	2047,646	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	40%	30%	26%	16%	65%	111%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMA										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación


FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS


COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

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


MENÚ No. 1

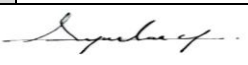
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res guisada	Carne de res, magra, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate, sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Ajo	2	
		Aceite de soya	5	
		cilantro, crudo	3	
		Pimiento crudo	6	
	Lentejas guisadas	Sal	1	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 el tomate, pimentón, cilantro y cebolla. 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.
		Lenteja cruda	25	
		cebolla junca, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
		cilantro, crudo	2	
Pimiento crudo	3			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBERCULOSOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	Plátano amarillo en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	139	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	6	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Cebolla cabezona	21	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, lechuga la cebolla y limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación y picar finamente en tiras delgadas. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar limón, sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, pulpa	25	
		Lechuga comun	36	
		Limón	10	
		Sal	1	
CEREAL AZUCARES	Colada de avena en leche	Avena, cruda	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Panela	13	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
COLNVD 4443				
FIRMA				


MENU No. 2				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo sudado	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		Aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS	Chiro cocido	banao chiro crudo	100	Lavar el chiro. En una olla añadir agua y el chiro previamente lavado, asegurandose que el agua cubra el chiro y deje cocinar. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con zanahoria	Repollo, hojas frescas	42	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Zanahoria, cruda	35	
		Tomate, crudo	25	
		limon crudo	10	
FRUTA	Naranjada	Naranja	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar las naranjas cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frío.
		Azúcar, blanco	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				
				COLNUD 4443

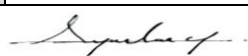
MENU No. 3				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada	Res, carne magra, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		cebolla junta tallo cruda	8	
		Tomate crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		Aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
	Sal	1		
	Frijol rojo	Frijol rojo	25	Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar el blanquillo en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde está el blanquillo, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje establecido.
		cebolla junta tallo cruda	8	
		Tomate crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente amplio agregue los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAÍCES	Trozos de yuca cocinada	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Cortar en trozos pequeños y retirar la fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente amplio agregue los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de pepino con tomate	Pepino cohombro, sin cáscara	38	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Tomate, pulpa	39	
CEREAL	Colada de arrozillo en leche	Arroz blanco, pulido, crudo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrozillo, panela y la leche en polvo. Lave el arrozillo, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lleve a cocción a fuego medio con abundante agua hasta que hierva. Verificar que el arrozillo este tierno. Retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco. Agregar la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Llevar a cocción nuevamente a fuego bajo, agregar la panela. Mezclar constantemente hasta que la panela se haya diluido por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
		Panela	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP
FIRMA				


COLNUD 4443

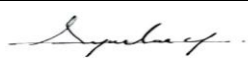
MENU No. 4					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocinado	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 12-15 minutos aproximadamente.	
		Sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las	
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Cebolla junca, tallos	8		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES	Patatacitos de plátano verde	Plátano hartón, verde, crudo	147	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y	
		Aceite, refinado, de girasol	6		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate de carne en casquitos	Tomate, crudo	37	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Cortar en casquitos. Agregar limón y sal, mezclar y servir según gramaje del grupo etario	
		cebolla cabezona	32		
		Sal	10		
		Limón	1		
JUGO	Jugo de piña en agua	Piña, cruda	109	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir	
Azúcar blanco, granulado	10				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					

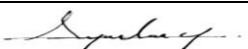
MENU No. 5					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Atún Guisado	Atún, enlatado con aceite	90	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla 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 cabezona	5		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	25	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		sal	1		
	Espaguetis	Aceite, refinado, de girasol	2		
		Pasta alimenticia enriquecida, cruda	25		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	2		
		Cilantro, crudo	5		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS.	Papa comun cocinada	Papa común, con cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cáscara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramaies que correspondan a cada grupo de edad.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUIISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA	Arveja verde, cruda	50	Dejar en remojo las arvejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, tomate, ajo, habichuela, cilantro, pimentón rojo y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria. En una olla ponga a cocinar los alimentos en agua a fuego medio- alto. Deje cocinar hasta que estén blandas. En un sartén aparte realizar un sofrito con la cebolla, tomate, pimentón rojo y cilantro finamente picados y aceite. Posteriormente, agregue las zanahorias, habichuelas y arvejas previamente cocinadas. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua de cocción obtenida anteriormente de las verduras. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23		
		Habichuela, cruda	22		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
		sal	1		
AZUCARES	Agua de panela en leche	Panela	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENU No. 6					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo frito	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Quebrar cada huevo por la mitad y de manera cuidadosa incorporar los huevos por tandas en un recipiente precalentado con aceite. Dejar freír a fuego medio el alimento por poco tiempo, hasta que el huevo tome consistencia. Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar el frijol en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad. 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	
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
	Lenteja Guisada	Lenteja común, cruda	25		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50		
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Plátano maduro cocinado	Plátano hartón, maduro, crudo	139	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con zanahoria	Repollo blanco, crudo	42	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y zanahoria. Rallar la zanahoria. Picar finamente el repollo (tiras delgadas). En un recipiente mezclar y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	35		
		Tomate crudo	25		
		Limón, crudo	10		
JUGO	Jugo de tomate de árbol en leche	Tomate de árbol	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar	
		Azúcar, blanco	10		
		Leche de vaca en polvo entera	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENU No. 7				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Atún Guisado	Atún, enlatado con aceite	90	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate.
		Tomate, pulpa	6	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 gramaie de grupo etario.
		Cebolla cabezona	5	
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	25	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite refinado de girasol	2	
		Sal	1	
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	25	
	Espaguetis	Cebolla junca, tallos, cruda	8	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, pimentón, cilantroaceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito.
		Tomate crudo	6	Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5	
		Aceite refinado de girasol	2	
		Cilantro	2	
Pimenton	3			
TUBERCULOS, RAÍCES	Papa amarilla	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	100	Limpia y lavar la papa amama. Colocar una papa con suficiente aceite y dejar until las papas a fuego medio- alto hasta que esten cocidas. Sacar, retirar el exceso de aceite, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir
		Aceite de soya	6	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de cebolla cabezona y tomate con limon	Tomate, crudo	37	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la cebolla. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y exprimir el limón y colocarlo sobre la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona, cruda	31	
		Limón, crudo	10	
		Sal	1	
CEREAL	Colada de arrozillo	Arrocillo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrozillo, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el arrozillo y la panela.
Panela		10	Deje cocinar hasta que el arrozillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que el arrozillo, panela y leche estén muy bien integrados. Servir de acuerdo al gramaie establecido	
LACTEOS	en leche	Leche de vaca, entera, en polvo	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA				TP COLNUD 4443
FIRMA				


MENU No. 8					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada	Res, carne magra, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Ajo, crudo	3		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
	Sal	1			
	Frijol rojo con plátano verde	Frijol bola roja, crudo	25		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal		1			
Plátano hartón, verde, crudo	147				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Cebolla junca, tallos	8		
		Sal	1		
		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			
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalda de lechuga, cebolla cabezona y tomate	Tomate,crudo	25		
		Lechuga común	36		
		Limon	10		
		Cebolla cabezona	21		
		Sal	1		
JUGO	Limonada	azucar blanco	10		
		Limon	120		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMA	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENU No. 9					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de cerdo frita	Cerdo, carne magra, cruda	90,0	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo a la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal, cebolla, ajo, pimentón y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente	
		Ajo, crudo	2,0		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8,0		
		Aceite de soya	6,0		
		Sal	1,0		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Yuca sudada	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Retirar fibra del centro de la misma, fraccionar acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la yuca con suficiente agua hasta que esté cocida y blanda. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate, picar finamente. En un sartén adicione el aceite, la cebolla, el tomate ya cortado dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Mezclar la yuca cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo y zanahoria con sal y	Repollo blanco, crudo	42	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, picar finamente y añadir en un recipiente amplio mezclar las verduras, agregar el limon y la sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	35		
		Limón, crudo	10		
		Sal	1		
JUGO	Jugo de lulo en agua	Lulo	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir	
		Azúcar blanca	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 10					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo sudado	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar el pollo con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a cocinar los trozos de pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este bien cocido por ambos lados. Servir caliente.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
	Sal	1			
	Frijol rojo guisado	Frijol bola roja, crudo	25	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Rodajas de papa común sudada	Variedad harinosa, pastusa, con cáscara	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla, pimentón, cilantro y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate y aceite. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON SAL	Tomate, pulpa	37	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Retirar la cascara. Cortar en casquitos agregar sal. Lavar y exprimir el limón sobre el tomate. Servir según gramaje del grupo etario.	
		Limón, crudo	10		
		cebolla cabezona	32		
JUGO	COLADA DE AVENA EN LECHE	Sal	1	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del avena, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena y la panela. Deje cocinar hasta que el arrocillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que la avena, panela y leche estén muy bien integrados. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.	
		Avena en hojuelas precocida	10		
		Leche de Vaca entera en polvo	13		
		Azúcar	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMA		TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 11				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del
		Aceite de soya	5	
		sal	1	
	Lentejas guisadas	Lenteja común, cruda	25	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
Pimentón rojo, crudo	3			
	Sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAÍCES	Plátano amarillo en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	139	Limpia y lava los plátanos con cascara. Retira la cascara. Corta en tajadas. Calienta el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con tomate	Aceite, refinado, de girasol	6	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lave el limón y escurra en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de
		Repollo, hojas frescas	42	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	Harina de plátano en leche	limón, crudo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina de plátano y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano. Deje cocinar. Dejar enfriar. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante
		Tomate, crudo	37	
		harina de plátano	10	
		Panela	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMA	TP
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			COLNUD 4443	
FIRMA				


MENÚ No. 12				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga pollo sudado	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		Aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
	Sal	1		
	Frijol rojo guisado	Frijol bola roja, crudo	25	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal		1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBERCULOSOS, RAÍCES, PLÁTANOS	Patacones de plátano verde	Plátano hartón, verde, crudo	147	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a escurrir los excesos de aceite. Con el plátano aún caliente, aplastar los trozos de plátano.
		Sal	1	
		Aceite, refinado, de girasol	6	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate, cebolla cabezona y aguacate	Tomate, crudo	25	Lavar, desinfectar y enjuagar los aguacates, cebolla y tomates. Retirar la cascara. Cortar en tajadas, cortar en cubos el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). A parte lave el limón y escurra en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona, cruda	21	
		Aguacate Hass, Crudo	31	
		Limón, crudo	10	
CEREAL AZUCARES	Limonada	azúcar blanco granulado	10	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 enfría lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar.
		limon crudo	120	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMA		TP
FIRMA				
				COLNUD 4443


MENÚ No. 13					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res con verduras	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 y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria y tomate. Pelar y picar finamente en tiras la cebolla. Despuntar las habichuelas y picar finamente. Ponga a cocinar La zanahoria y habichuelas junto con la carne. Deje cocinar hasta que estén blandas. Retirar el exceso de agua y reservar. En un sartén aparte hacer un sofrito con la cebolla, tomate, aceite y sal. Agregar al sartén la carne y resto de verduras. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Arveja verde, cruda	20		
		Habichuela, cruda	11		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12		
		Ajo, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
		Cilantro, crudo	2		
Tomate, crudo	6				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOSOS, RAÍCES, PLÁTANOS	Papa común fr	Papa común, con cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cáscara y corete en rodajas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del sartén y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Aceite, refinado, de girasol	6		
		Sal	1		
FRUTA	Jugo de guayaba en leche	Guayaba	80	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas, retirar la cáscara y corete en rodajas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del sartén y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Agregar sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Azúcar, blanco	10		
		Leche de vaca en polvo entera	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMA	TP	COLNUD 4443
FIRMA					


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

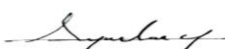
MENÚ No. 15					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada	Res, carne magra, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
CEREAL	Arroz tigre	Arroz blanco, pulido, crudo	50	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	2		
		Sal	1		
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10		
Sal	1				
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS,	Puré de papa amarilla	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	100	Limpiar y lavar la papa sin cáscara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las papas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar y macerar. A parte realizar un sofrito con la cebolla, agregar a la papa y mezclar. Sirva teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cáscara. Servir.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	2		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de pepino con tomate	Tomate, pulpa	38	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cáscara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.	
		Pepino	39		
		Limon	10		
CEREAL	Jugo de tomate en leche	Tomate de árbol rojo, crudo	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar.	
		Azúcar blanco, granulado	10		
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cáscara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 16					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo perico	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.	
		Tomate, pulpa	6		
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite de soya	5		
		sal	1		
	Lenteja guisada	Lenteja común, cruda	25		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
	Cilantro, crudo	2			
	Pimentón rojo, crudo	3			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	yuca cocinada	yuca	125	Limpiar y lavar la yuca con cascara, posteriormente pelarla y cortarle en trozos, después poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las yucas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de zanahoria con cebolla cabezona	Cebolla cabezona, cruda	21	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, zanahoria y la cebolla. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. Lave y escurra el limón sobre la ensalada. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, crudo	25		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23		
		Sal	1		
CEREAL	Jugo de mango en leche	Limón, crudo	10		
		Mango	120		
AZUCARES		Leche	13	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos, retirar la cascara.	
		azucar	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMA	TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 17					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo sudada	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las necesidades de cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS,	Puré de papa amarilla	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelarlas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Mientras se cocinan, lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, picar finamente. En un sartén agregue la cebolla junto al aceite y cocine a fuego medio-bajo hasta que se haga un sofrito. Escurrir las papas, triturar las papas hasta obtener un puré, agregue sal y el sofrito, mezcle todos los ingredientes. Servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	2		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE CARNE	Pepino cohombro, sin cáscara	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.	
		Tomate, pulpa	38		
		Limón, crudo	10		
		Sal	1		
CEREAL	Jugo de maracuya	Maracuya	188	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la maracuya, pelar, porcionar, colocada en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que	
LACTEOS	azúcar	Azúcar, blanco	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMA	TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 18					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de cerdo sudada	cerdo, carne magra, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de cerdo. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS,	Papa común fr	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cáscara. En un recipiente con aceite ya precalentado; agregar las papas al sartén y dejarlas en cocción hasta que estén doradas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Aceite de soya	6		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	so de zanah	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria esta blanda. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate picar finamente. En un sartén adicionar la cebolla y el tomate finamente picado junto con aceite y hacer un sofrito. Mezclar la zanahoria cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
CEREAL	Limonada	Limón	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar la panela, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio	
LACTEOS		Azucar	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 19					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo desmechada	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, ajo, pimentón, cilantroaceite, sal y tomate. En una olla ponga abundante agua y deje conar el pollo, retire del agua y deje enfriar. Haga un buen lavado de sus manos y proceda a desmechar el pollo. Posteriormente ponga a cocinar junto con el sofrito. Retirar de la olla y deshilar o desmechar el pollo. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
	Sal	1			
	Frijol bola rojo con plátano verde	Frijol bola roja, crudo	25		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal		1			
Plátano hartón, verde, crudo	147				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50		
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
		Plátano verde, crudo	147		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con tomate de carne y limón y sal	Repollo blanco, crudo	42		
		Tomate, crudo	38		
		Sal	1		
		Limón, crudo	10		
CEREAL	Colada de avena en leche	avena en hojuelas precocida	10		
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13		
LACTEOS		Panela	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 20					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res frita	Res, carne magra, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal. Precalear un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne esta dorada por ambos lados. Servir caliente.	
		Ajo, crudo	2		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	6		
	Sal	1			
	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	25		Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las
Cebolla junca, tallos		8			
Aceite, refinado, de girasol		2			
Sal	1				
CEREAL	Espaguetis	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	25	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	2		
		Cilantro	2		
		Ppimenton	3		
sal	1				
TUBERCULOS, RAÍCES	Papa común cocinada	Papa común, con cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cáscara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar	
		sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de lechuga con tomate	Lechuga común, cruda	54	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate. Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y escurrir el limón en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, crudo	37		
		Limón, crudo	10		
		Sal	1		
CEREAL AZUCARES	chocolate en leche	chocolate en leche	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	
		Leche de vaca entera, en polvo	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA COSTAIN YAMA	TP	COLNUD 4443
FIRMA					

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO


GRUPO DE EDAD	9-13 años 11 meses		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA - SIN ASOCIACIÓN - CAMAWARI	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res					
	Carne de pollo					
	Carne de cerdo					
	Huevo entero de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Frijol rojo					
Frijol lima						
Lenteja						
CEREAL	Arroz blanco					
	Maíz blanco trillado					
	Arrocillo					
	Cuchuco de maíz					
	Avena en hojuelas					
	Mote					
	Fécula de maíz					
	Harina de maíz					
	Espaguetis					
	Pastas enriquecidas para sopa					
	Arveja verde					
	Frijol verde					
	Choclo amarillo o blanco					
	TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha blanca				
Papa criolla						
Papa común						
Plátano hartón verde						
Plátano hartón maduro						
VERDURAS	Yuca					
	Plátano colí o guineo					
	Acelga					
	Auyama o zapallo					
	Col					
	Cebolla cabezona					
	Habichuela					
	Lechuga					
	Pepino cohombro					
	Pimentón					
	Repollo común o morado					
	Tomate chonto					
	Zanahoria					
	FRUTA	Aguacate				
Banano						
Curuba						
Fresa						
Feijoa sin cáscara						
Granadilla						
Guanábana						
Guayaba						
Limón						
Lulo						
Maracuya						
Mandarina						
Mango						
Manzana roja/verde						
Mora						
Naranja						
Papaya						
Pera						
Piña						
Tomate de árbol						
Uvas						
AZÚCARES	Azúcar granulada					
	Azúcar morena					
	Panela					
GRASAS	Aceite de girasol					
	Aceite de maíz					
	Aceite de soya					
	Aceite de palma					
	Aceite de canola					
	Margarinas suaves					
	Mayonesa					
Mantequilla						
LÁCTEOS	Leche de vaca líquida pasteurizada					
	Leche de vaca en polvo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443		


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


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

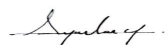
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

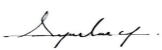
ETC DEPARTAMENTO		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL														
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA CAMAWARI Y AWA SIN ASOCIACIÓN		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
		RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCIÓN		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO JM /JT Preparada en sitio					
GRUPO DE EDAD		9 A 13 AÑOS 11 MESES												
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	Porción servida
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79.92	105.4944	0.87912	0.15984	24.21576	2.3976	0.3996	3.1968	80 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81				
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							698.9334	20.65852	22.42184	101.05066	348.0966	2.8557	1679.8718	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							31%	26%	30%	32%	32%	33%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

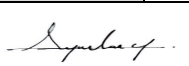
MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	48 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							415.9705	18.5118	16.32895	48.33135	161.9125	1.4049	873.312	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	24%	22%	15%	15%	16%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

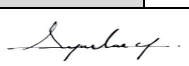
MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	39 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	POCION DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	110g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							483.772	22.268	16.8692	58.779	166.32	3.314	874.418	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							22%	28%	23%	19%	15%	38%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	10	10	46.6	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							400.589	13.2604	18.1592	45.7161	176.739	1.6085	901.055	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							18%	17%	24%	15%	16%	18%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

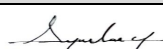
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	20	74.2	4.28	0.24	11.74	25	1.42	3	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							435.9065	12.8419	12.17965	65.86885	185.4145	2.8596	841.097	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	16%	16%	21%	17%	33%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

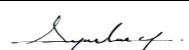
MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	10	10	46.6	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	20	20	74.6	4.26	0.22	12.36	26.6	1.24	3	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32
Cebolla junca, tallos, cruda	B029				8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
Aceite de soya	D012				2	2	18	0	2	0	0	0	0	
Sal	L015				1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							479.1615	17.6689	18.40565	58.75735	207.4895	2.9341	1293.512	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							21%	22%	25%	19%	19%	34%	70%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE CUCHUCO DE MAIZ EN LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	10	10	35.7	0.87	0.09	7.79	1	0.2	0.6	200 cm3
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	38 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
		BALA DE CHIRO	Banano chiro, crudo	P015	80	64	80.64	0.96	0.064	18.496	1.92	0.192	0	80g
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	182	100.1	56.056	0.6006	0.1001	12.4124	16.016	0.5005	3.003	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							630.302	22.414	16.8585	95.388	182.16	3.9685	1263.311	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	134.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							28%	29%	23%	71%	17%	46%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79.92	105.4944	0.87912	0.15984	24.21576	2.3976	0.3996	3.1968	80g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0		
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							549.8834	13.83952	22.65904	71.40186	179.7366	2.1481	908.1518	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							24%	18%	30%	23%	16%	25%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

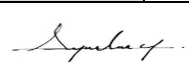
MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	48 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETIS GUISADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	45 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA BANANO	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008	0.9009	3.003	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												


TOTAL MENÚ							672.894	25.1018	19.5805	96.4199	185.721	3.8164	1267.572
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN							30%	32%	26%	31%	17%	44%	69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

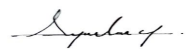
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE CHIRO	Harina de banano, cruda	C036	10	10	34	0.3	0.04	8.07	1	0.15	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							426.677	13.342	16.5572	55.6705	180.595	1.9385	905.723	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	17%	22%	18%	16%	22%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	20	20	77.4	4.62	0.18	12.2	10.2	1.44	5.4	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AMARILLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	80	80	76.8	1.76	0.08	16.88	8.8	0.8	14.4	80g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							565.2165	14.3959	17.56005	83.84925	175.8345	3.2914	853.697	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							25%	18%	23%	27%	16%	38%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	48 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							448.0705	20.2018	16.07895	54.74135	167.3125	1.8549	873.612	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							20%	26%	21%	17%	15%	21%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				


MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETIS GUISADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANGO	Mango común, crudo	C051	200	100	79	0.6	0	17.1	15	0.5	4	100 g
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							378.7275	14.2405	11.74745	51.38475	197.0755	2.9701	910.822	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							17%	18%	16%	16%	18%	34%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENÚ No. 14															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA	Maíz blanco, trillado	A046	10	10	35.7	0.87	0.09	7.79	1	0.2	0.6	200 cm3	
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	39 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288		
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828		
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
		MOLO DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	80	80	76.8	1.76	0.08	16.88	8.8	0.8	14.4	80g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
		AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9
		GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
TOTAL MENÚ							556.8265	22.7696	14.79855	82.18315	175.4385	4.1433	1275.948		
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850		
% ADECUACIÓN							25%	29%	20%	26%	16%	48%	69%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						


MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	10	10	46.6	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	20	74.2	4.28	0.24	11.74	25	1.42	3	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS GUISADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	20	20	74.2	2.6	0.3	14.94	5	0.78	1.2	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		C072										
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							501.179	14.2004	15.4061	73.6101	188.565	3.1352	1227.554	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							22%	18%	21%	23%	17%	36%	66%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	10	10	46.6	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISASA	Lenteja común, cruda	T026	20	20	77.4	4.62	0.18	12.2	10.2	1.44	5.4	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035	0.3003	2.002	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							462.2605	12.6928	13.11975	69.86025	199.6495	2.5899	841.299	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							21%	16%	18%	22%	18%	30%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443							

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	20	20	74.2	2.6	0.3	14.94	5	0.78	1.2	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81				
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							527.6615	17.3989	19.58565	69.21735	191.8895	3.0641	1295.912	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							24%	22%	26%	22%	17%	35%	70%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443							

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PEGUCHA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	48 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PLATANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79.92	105.4944	0.87912	0.15984	24.21576	2.3976	0.3996	3.1968	80g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							521.4649	19.39092	16.48879	72.54711	164.3101	1.8045	876.5088	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							23%	25%	22%	23%	15%	21%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLATANO CON LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	10	10	34	0.33	0.03	8.05	1.1	0.12	0	200cm3
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	39 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	110g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							472.0925	21.0642	15.17335	61.24255	164.4345	3.0513	875.358	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							21%	27%	20%	19%	15%	35%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443						

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	17	17	84.83	4.471	4.522	6.528	159.8	0.085	62.73	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	48 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS													
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							425.9505	19.0378	16.86095	49.09935	180.7125	1.4149	880.692	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	24%	23%	16%	16%	16%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

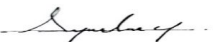
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

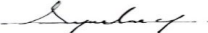
GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA CAMAWARI Y AWA SIN ASOCIACIÓN	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	


MENÚ No. 1

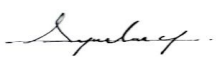
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Arroz con blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		cebolla juca tallos	8	
		Aceite, de soya	2	
		sal	1	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocinado	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 12-15 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Servir
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Platano maduro frito en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	111	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, de soya	6	
		sal	1	
FRUTA	Jugo de tomate	tomate de árbol rojo	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y colocarla en la licuadora con los ingredientes, licuar y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.
		leche de vaca en polvo	15	
		azucar granulado	10	

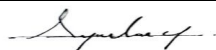
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA			

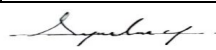
MENÚ No. 2					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de pollo sudado	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, el pimentón, el ajo y tomate. Realizar un sofrito. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate, crudo	6		
		Ajo, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
		Cilantro	2		
		Aceite, de soya	5		
sal	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, de soya	2		
		Sal	1		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

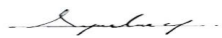
MENÚ No. 3					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Colada de avena con leche	Avena nacional, crudo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad	
		Leche de vaca, entera, en polvo	15		
		Panela	10		
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne res frita	Carne de res, magra	60	Lavar y desinfectar los tomates, cebolla y el empaque de la carne. Racionar de acuerdo al gramaje de grupo etario y el número de porciones a servir. Sazonar la carne con sal, tomate y cebolla finamente picada. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados, escurrir para quitar el exceso de aceite. Servir caliente.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate crudo	6		
		Aceite, de soya	6		
		sal	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, de soya	2		
		Sal	1		
FRUTA	Fruta de cosecha en porción	Granadilla	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

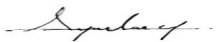
MENÚ No. 4				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Chocolate con leche	Chocolate, con azúcar	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevos revueltos	Huevo de gallina	55	En un sartén precalentado poner el aceite, en un plato a parte revuelva el huevo con la sal. Verter el huevo y cocinar hasta que tenga consistencia, Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Aceite, de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		olla junca, tallos, c	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				

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


MENÚ No. 6				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	chocolate con leche	Chocolate, con azúcar	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Frijol blanco guisado	Frijol blanco	20	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, el ajo, el pimentón y cebolla. Realizar un sofrito con los ingredientes. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos, picar el cilantro, Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite, de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		pimenton, rojo	3	
		Sal	1	
	Hevo cocinado	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Pongalos en una olla con agua hasta punto de ebullicion . Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		sal	1	
	CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40
Cebolla junca, tallo			8	
Aceite, de soya			2	
Sal			1	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				
COLNUD 4443				

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Colada de cuchuco de maíz con leche	Maíz blanco, trillado	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. Colar para retirar el agua y reservela. Por aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando este en su punto de ebullición agregue la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se diluya, agregue la avena mezclela con la leche y agregue la panela, deje que se cocine por aproximadamente 15 min y asegúrese de que la panela se haya integrado bien a la preparación. Retire del fuego. Sirva caliente.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res sudada	Carne de res, magra	60	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad
		Cebolla junca, hoja	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite, de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
	Bala de chiro	Banano chiro, crudo	80	Lavar y limpiar muy bien el banano chiro eliminando toda la suciedad de la superficie. Cocinar el chiro Sin pelar la cascara hasta que esta se desprenda por si sola, luego se escurre el agua y se procede a retirar la cascara. Se pasa a machacar el plátano caliente con una piedra para obtener una masa de textura suave. darle la forma y servir la porción de cada estudiante.
		Aceite, de soya	2	
		sal	1	
FRUTA	Porción de fruta piña	Piña	182	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				
		COLNUD 4443		

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	9	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo revuelto	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Aceite, de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
	Platano maduro frito en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	111	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, de soya	6	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
COLNUD 4443				
FIRMA				


MENÚ No. 9					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Colada de avena con leche	Avena nacional, crudo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. Colar para retirar el agua y reservela. Por aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando este en su punto de ebullición agregue la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se diluya, agregue la avena mezclada con la leche y agregue la panela, deje que se cocine por aproximadamente 15 min y asegúrese de que la panela se haya integrado bien a la preparación. Retire del fuego. Sirva caliente.	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
		Panela	10		
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de pollo desmechada	Carne de pollo	60	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. En una olla con suficiente agua llevar a cocción el pollo con un poco de sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate, el ajo, el pimentón y el cilantro. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, pimentón, ajo, cilantro, sal y tomate. Retirar de la olla el pollo cuando este cocido, deshilar o desmechar el pollo. Poner a cocinar junto con el sofrito. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		Tomate, pulpa	6		
		Ajo, crudo	2		
		Aceite, de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
	Pimentón rojo, crudo	3			
	sal	1			
	CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
			Cebolla junca, tallo	8	
			Aceite, de soya	2	
			Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Espaguetis guisados	Pasta alimenticia	25	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite, pimentón, cilantro, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		Tomate, pulpa	6		
		Aceite, de soya	2		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
FRUTA	Fruta de cosecha en porción	Banano	143	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Colada de harina de chiro	Harina de banano crudo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para cada grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo perico	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal, cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Tomate,crudo	6	
		Aceite, de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				


MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Jugo de tomate	tomate de arbol rojo	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y colocarla en la licuadora con los ingredientes, licuar y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.
		leche de vaca en polvo	15	
		azucar granulado	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Lenteja guisada	Lenteja	20	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, el pimentón, el ajo, el cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate, pimentón, cilantro y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite, de soya	3	
		Cilantro, crudo	2	
		pimenton rojo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	papa amarilla frita	papa harinosa criolla	80	Limpiar y lavar la papa amarilla. Colocar una paila con suficiente aceite y dejar fritar las papas a fuego medio- alto hasta que esten cocidas. Sacar, retirar el exceso de aceite, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
		Aceite, de soya	6	
	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	


NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA			

MENÚ No. 12


COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Colada de avena	Avena nacional, crudo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. Colar para retirar el agua y reservela. Por aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando este en su punto de ebullición agregue la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se diluya, agregue la avena mezclela con la leche y agregue la panela, deje que se cocine por aproximadamente 15 min y asegurese de que la panela se haya integrado bien a la preparación. Retire del fuego. Sirva caliente.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de pollo sudado	pollo pechuga cruda	60	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, ajo, cilantro, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		tomate,crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		Aceite, de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA				

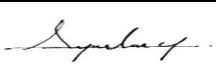
MENÚ No. 13


COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo cocinado	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 12-15 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Servir.	
		Sal	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Espaguetis guisados	Pasta alimenticia	25	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, pimentón, ajo, cilantro, y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite, pimentón, cilantro, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		tomate,crudo	6		
		aceite de soya	2		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
FRUTA	Porción de fruta mango	Mango	200	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Mazamorra	Maíz blanco, trillado	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. Colar para retirar el agua y reservela. Por aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando este en su punto de ebullición agregue la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se diluya, agregue la avena mezclada con la leche y agregue la panela, deje que se cocine por aproximadamente 15 min y asegurese de que la panela se haya integrado bien a la preparación. Retire del fuego. Sirva caliente.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res guisada	Carne de res, magra	60	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga la carne con agua al ras de la misma y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, pimentón, ajo, cilantro, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		tomate, crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
	Molo de papa amarilla	Papa criolla, con cáscara, cruda	80	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelarlas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Mientras se cocinan, lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, picar finamente. En un sartén agregue la cebolla junto al aceite y cocine a fuego medio-bajo hasta que se haga un sofrito. Escurrir las papas, triturar las papas hasta obtener un puré, agregue sal y el sofrito, mezcle todos los ingredientes. Servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				

MENÚ No. 15

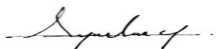
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Chocolate con leche	Chocolate, con azúcar	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
ALIMENTO PROTEÍCO	frijol guisado	frijol	20	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, pimentón, cilantro, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		tomate,crudo	6		
		aceite de soya	5		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
		Sal	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, hoja	8		
		Aceite, de soya	2		
		Sal	1		
	Espaguettis guisados	Pasta alimenticia	25	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, cilantro, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		tomate,crudo	6		
		aceite de soya	2		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
Sal	1				
FRUTA					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Chocolate con leche	Chocolate, con azúcar	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	lenteja guisada	lenteja	20	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cebolla, pimentón, ajo, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito con el tomate, cebolla, pimentón, cilantro y aceite. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		tomate,crudo	6	
		aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
FRUTA	Porción de fruta mandarina	mandarina	143	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				
COLNUD 4443				

MENÚ No. 17					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Colada de avena con leche	Avena nacional, crudo	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.	
		Leche de vaca en polvo entera	15		
		Panela	10		
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo revuelto	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.	
		Aceite, de soya	5		
		Sal	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Espaguetis guisados	Pasta alimenticia	25	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, cilantro, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallo	8		
		tomate,crudo	6		
		aceite de soya	2		
		Cilantro, crudo	2		
		Pimentón rojo, crudo	3		
	Sal	1			
	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
			Cebolla junca, tallo	8	
			Aceite, de soya	2	
			Sal	1	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP	
FIRMA					
				COLNUD 4443	


MENÚ No. 18

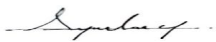
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de pollo sudado	Carne de pollo	60	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, ajo, cilantro, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		tomate,crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Platano cocinado	Plátano hartón, maduro, crudo	111	Limpiar y lavar los plátanos con cascara.. En una olla agregar agua y colocarr la cantidad de platao requerida, colocar al fuego y dejar en cocion por 20 minutos. Retire del fuego cuando el plátano este con una consistencia blanda y suave . Retirar la cascara y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, de soya	6	
	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, cebolla finamente picada, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA				

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Colada de plátano con leche	Harina de plátano	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo la cantidad establecida para cada grupo de edad.
		leche de vaca en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne sudada	Carne de res, magra	60	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, pimentón, ajo, cilantro y cebolla junca. Realizar un sofrito en un recipiente. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario
		Cebolla junca, tallo	8	
		tomate, crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
FRUTA	Porción de fruta granadilla	Granadilla	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grupo de edad.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ	TP	COLNUD 4443
FIRMA				

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
LÁCTEOS	Agua de panela con leche	Panela	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de pollo desmechado	Carne de pollo	60	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. En una olla con suficiente agua llevar a cocción el pollo con un poco de sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate, pimentón, ajo y cilantro. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal, pimentón, ajo, cilantro y tomate. Retirar de la olla el pollo cuando este cocido, deshilar o desmechar el pollo. Poner a cocinar junto con el sofrito. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		tomate,crudo	6	
		Ajo, crudo	2	
		aceite de soya	5	
		Cilantro, crudo	2	
		Pimentón rojo, crudo	3	
Sal	1			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallo	8	
		Aceite, de soya	2	
		Sal	1	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA COSTAIN YAMÁ		TP
FIRMA				

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

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

DESAYUNO - ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES						
OPERADOR:	POR DEFINIR					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz	Agua de panela en leche	Arroz con leche	Colada de avena	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo perico	Goulash de carne de res	Lenteja guisada	Huevo cocinado	Pollo desmechado	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
FRUTA	Porción de fruta papaya	Mandarina	Porción de fruta piña	Porción de fruta picada fresa y mango	Granadilla	
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal	
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
BEBIDA CON LECHE	Agua de panela en leche	Mazamorra con leche	Colada de quinua	Chocolate en leche	Colada de harina de plátano	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo guisado desmechado	Huevo perico	Frijol rojo	Huevo revuelto	Carne de res desmechada	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Espaguetti	
FRUTA	Porción de fruta papaya	Porción de fruta picada mango	Granadilla	Porción de fruta piña	Porción de fruta mandarina	
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal	
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mora en leche	Colada de maíz	Chocolate en leche	Colada de avena	Agua de panela en leche	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de Pollo guisado	Carne de cerdo guisada	Huevo cocido	Huevo revuelto	Frijol guisado	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
FRUTA	Porción de fruta papaya	Porción de fruta picada piña	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta fresa	Porción de fruta mandarina	
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal	
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mango en leche	Arroz con leche	Colada de harina de plátano	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz	
ALIMENTO PROTEICO	Queso	Huevo cocinado	Huevo en tortilla	Carne de cerdo guisada	Carne de res frita	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con verduras	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
FRUTA	Porción de fruta papaya	Porción de fruta naranja	Porción de fruta piña	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta granadilla	
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443		
NOTA:	En los menús donde se contemple la combinación de cítricos con lácteos, se debe estimar un tiempo entre el consumo de cada alimento (15 minutos antes de su consumo o después) con el fin de evitar que los beneficiarios presenten malestar gastrointestinal.					

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

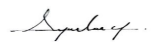
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO				
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	PUEBLO INDÍGENA AWA CAMAWARI				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		DESAYUNO
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	INSTITUCION AGROPECUARIA COMUNIDAD INDIGENA INKAL -AWA				
NIVEL	9 A 13 AÑOS 11 MESES				

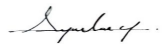
MENÚ No. 1


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)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	#N/A	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6.2	4.96	1.1408	0.04464	0.00496	0.20336	0.4464	0.0248	0.2976	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	214	149.8	59.92	0.749	0.1498	12.2836	35.952	0.4494	7.49	150 g
AZÚCARES	#N/A	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	#N/A	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

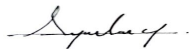
TOTAL MENÚ			607.1133	15.75164	23.73226	80.52471	218.8434	2.60645	715.9376
RECOMENDACIÓN			2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN			24%	17%	26%	25%	20%	27%	48%

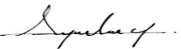
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443


MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	18	18	71.28	1.584	0.882	13.374	1.98	0.432	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	125	125	173.75	27.25	7.125	0	7.5	3.375	63.75	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.7	9.945	4.67415	0.069615	0.009945	0.944775	2.68515	0.03978	3.48075	
			Habichuela, cruda	B052	11	9.9	4.257	0.2079	0	0.7128	3.96	0.099	0.594	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035	0.3003	2.002	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							787.3489	38.157915	29.368545	89.88835	204.62515	5.358955	519.71675	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							32%	41%	32%	28%	19%	56%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

MENÚ No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174.15	10.395	0.405	27.45	22.95	3.24	12.15	135 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	272	149.6	83.776	0.8976	0.1496	18.5504	23.936	0.748	4.488	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							742.350575	19.5534075	18.8260725	117.2130375	205.968575	5.57564	665.043375	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	21%	21%	36%	19%	59%	44%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

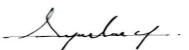
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	18	18	63.54	1.206	0.072	14.418	1.62	0.144	0.36	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	63	59.85	26.9325	0.4788	0.29925	4.96755	12.5685	0.29925	1.197	150 g
			Mango común, crudo	C051	180	90	71.1	0.54	0	15.39	13.5	0.45	3.6	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS		INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		C014	100	50	52	0.6	0.05	11.85	20	0.5	0.5	
TOTAL MENÚ							701.76125	17.1408	20.014	109.853675	226.3685	3.334875	717.167	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	18%	22%	34%	21%	35%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	18	18	73.98	3.042	1.35	11.538	9.72	0.81	0.54	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125	116.25	192.975	24.06375	10.695	0.11625	12.7875	0.81375	73.2375	80 g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							697.2725	35.97675	24.8315	80.0955	180.7275	3.095	530.0175	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	39%	27%	25%	16%	33%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				


MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125	116.25	192.975	24.06375	10.695	0.11625	12.7875	0.81375	73.2375	80 g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	214	149.8	59.92	0.749	0.1498	12.2836	35.952	0.4494	7.49	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							689.9825	33.03875	24.1113	83.1401	206.3595	2.8294	533.4875	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							28%	35%	26%	26%	19%	30%	36%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	18	18	17.64	0.45	0.09	3.78	2.34	0.108	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1.11	0.036	0.003	0.204	1.71	0.015	0.45	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: MANGO	Mango común, crudo	C051	300	150	118.5	0.9	0	25.65	22.5	0.75	6	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							617.58875	15.747	18.69075	93.067125	205.56	2.838125	524.355	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							21%	16%	19%	23%	19%	24%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

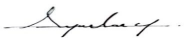
MENÚ No. 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	18	18	64.8	1.98	0.738	12.42	7.92	0.882	2.16	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166.95	9.63	0.54	26.415	56.25	3.195	6.75	135 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREP	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							700.4	20.5	18.1	107.7	223.7	5.6	466.9
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							28%	22%	20%	33%	20%	59%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			


MENÚ No. 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	18	18	61.2	0.594	0.054	14.49	1.98	0.216	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	125	125	173.75	27.25	7.125	0	7.5	3.375	63.75	50 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	66	66	244.86	8.58	0.99	49.302	16.5	2.574	3.96	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	150 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	135 g
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213	149.1	80.514	1.3419	0.1491	16.9974	52.185	0.4473	2.982	135 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							778.0	42.0	23.3	96.9	228.8	7.4	521.2
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							31%	45%	26%	30%	21%	77%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				


MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	18	18	61.2	0.594	0.054	14.49	1.98	0.216	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	RNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	125	125	173.75	27.25	7.125	0	7.5	3.375	63.75	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	66	66	244.86	8.58	0.99	49.302	16.5	2.574	3.96	150 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213	149.1	80.514	1.3419	0.1491	16.9974	52.185	0.4473	2.982	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							823.0	42.0	28.3	96.9	228.8	7.4	521.2
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							33%	45%	31%	30%	21%	77%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			


MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66	59.4	43.956	0.594	0.0594	8.6724	24.948	1.0098	0.594	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125	116.25	192.975	24.06375	10.695	0.11625	12.7875	0.81375	73.2375	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	214	149.8	59.92	0.749	0.1498	12.2836	35.952	0.4494	7.49	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							713.4	33.7	25.2	84.3	227.5	3.1	539.3
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							29%	36%	28%	26%	21%	32%	36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ								
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			


MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	18	18	71.28	1.584	0.882	13.374	1.98	0.432	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	125	125	175	26.75	7.5	0.25	21.25	1	65	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PIÑA	Piña, cruda	C072	272	149.6	83.776	0.8976	0.1496	18.5504	23.936	0.748	4.488	135 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							731.4	37.4	20.8	96.2	202.6	3.4	327.9
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							29%	40%	23%	30%	18%	36%	22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				


MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213	149.1	80.514	1.3419	0.1491	16.9974	52.185	0.4473	2.982	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

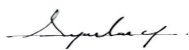
TOTAL MENÚ							625.2	16.2	23.7	84.8	233.0	2.5	516.7
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							25%	17%	26%	26%	21%	27%	34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	18	18	73.98	3.042	1.35	11.538	9.72	0.81	0.54	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA FRESA	Fresa, madura, cruda	C025	158	150.1	67.545	1.2008	0.7505	12.4583	31.521	0.7505	3.002	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

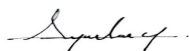
TOTAL MENÚ							638.7	18.6	22.7	87.2	219.8	3.5	521.1
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							26%	20%	25%	27%	20%	37%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443			

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166.95	9.63	0.54	26.415	56.25	3.195	6.75	135 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	135 g
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA FRESCA	Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	135 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												


TOTAL MENÚ							633.4	17.9	16.8	97.6	215.1	4.8	267.3
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							25%	19%	18%	30%	20%	50%	18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	40	40	120.4	7	10.2	0.12	234.4	0.16	374	40 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Habichuela, cruda	B052	5.5	4.95	2.1285	0.10395	0	0.3564	1.98	0.0495	0.297	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	214	149.8	59.92	0.749	0.1498	12.2836	35.952	0.4494	7.49	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							588.0	16.3	18.6	85.5	430.7	1.6	636.9	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	17%	20%	26%	39%	17%	42%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443							

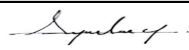
MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	18	18	63.54	1.206	0.072	14.418	1.62	0.144	0.36	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	249	149.4	61.254	1.0458	0.4482	13.1472	49.302	1.9422	2.988	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												


TOTAL MENÚ							595.0	16.6	18.1	90.8	229.5	4.0	521.0
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							24%	18%	20%	28%	21%	42%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						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 PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	18	18	61.2	0.594	0.054	14.49	1.98	0.216	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑ	Piña, cruda	C072	272	149.6	83.776	0.8976	0.1496	18.5504	23.936	0.748	4.488	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							633.2	15.8	19.8	96.3	204.5	2.9	522.1
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							25%	17%	22%	30%	19%	31%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	125	125	175	26.75	7.5	0.25	21.25	1	65	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213	149.1	80.514	1.3419	0.1491	16.9974	52.185	0.4473	2.982	150 g
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							704.3	36.9	22.9	85.8	231.2	2.8	321.6
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							28%	39%	25%	27%	21%	29%	21%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANYELA COSTAIN YAMÁ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LADA DE FÉCULA DE M	Harina de maíz, extra cruda	A035	18	18	71.28	1.584	0.882	13.374	1.98	0.432	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	F099	125	125	173.75	27.25	7.125	0	7.5	3.375	63.75	80 g
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							735.8	37.6	27.8	81.4	165.8	5.2	520.1	
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							30%	40%	30%	25%	15%	55%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				



PAE



Gobernación de NARIÑO

Secretaría de Educación


GUIA DE PREPARACION


NOMBRE DEL COMPLEMENTO: DESAYUNO REFORZADO - ESTRATEGIA DE RESIDENCIAS ESCOLARES

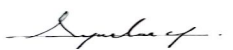
NIVEL	9 A 13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	POR DEFINIR	
DEPARTAMENTO	NARIÑO		RICAURTE	
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	AWA CAMAWARI	AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	


MENÚ No. 1

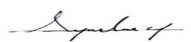
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar 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 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, tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Aceite de soya	3	
		Tomate, crudo	6.2	
		la junca, hojas,	7.5	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA MANGO	Papaya, madura, cruda	214	Lavar y desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	


MENÚ No. 2				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	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. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la fécula de maíz. Deje cocinar hasta que la quinoa se encuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir según la
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	GOULASH DE CARNE DE RES	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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.7	
		Habichuela, cruda	11	
		Aceite de soya	6	
		Olla cabezona, c	5	
Sal	0.5			
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	11	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Mandarina	143	Lavar y desinfectar las mandarinas.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

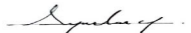
MENÚ No. 3				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	45	Lavar previamente las lentejas y dejarlas en remojo el día anterior. Al día siguiente lávelas nuevamente y ponga una olla con suficiente agua en conjunto con las lentejas hasta que se cocinen completamente. Mientras ponemos a calentar una sartén con el aceite, picamos todas las verduras (previamente lavadas, desinfectadas y peladas), añadimos un poquito de caldo y las sofreímos en una sartén a fuego medio. Cuando empiece a coger un aspecto dorado, añadimos las lentejas a la sartén, mezclamos y las dejamos cocer hasta que se encuentren en su punto. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5.85	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Tomate, crudo	6.25	
		Aceite de soya	4	
	Sal	0.5		
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Sal	1	
		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 la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN		
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

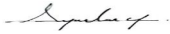
MENÚ No. 4				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	18	Lave el arroz. En una olla a fuego bajo, pon a cocinar por 15 minutos el agua y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido. Agrega la leche y 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 la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
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. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Sal	1	
		Aceite de soya	10	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	63	Lavar y desinfectar las fresas y mango. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Mango común, crudo	180	
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443


MENÚ No. 5				
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 según la
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	En una olla agregamos abundante agua y la llevamos a hervir, en lo que esté hirviendo, agregamos sal, las pechugas de pollo (previamente lavadas) y dejamos cocinar por 35 minutos. Retiramos del agua, dejamos enfriar y desmechamos. En un sartén a temperatura media vamos a agregar aceite hasta calentar, seguidamente incorporamos la cebolla, tomate y dejamos cocinar por un par de minutos. Agregamos la pechuga de pollo deshilachada la sal y mezclamos, dejamos cocinar por 7 minutos, apartamos del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Tomate, crudo	6.25	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	4	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	4	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA GRANDILLA	Granadilla	110	Lavar y desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADO DESMECHADO	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 y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Tomate, crudo	6.25	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	5	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	4	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	214	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

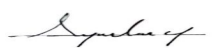
MENÚ No. 7				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los 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 según la cantidad indicada para el 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 desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Tomate Pulpa	6.25	
		Aceite de soya	5	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	4	
		Sal	0.5	
PORCIÓN DE FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Mango)	Mango común, crudo	80	Lavar, desinfectar los bananos y mangos. Pelar los alimentos y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE		ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA EN LECHE	COLADA DE QUINOA	Harina de quinua, cruda	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, quinua y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la quinua. Deje cocinar hasta que la quinua se encuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5.85	
		Tomate Pulpa	6.25	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	5	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla	110	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

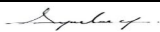
MENÚ No. 9				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	12	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los 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	OMELET DE HUEVO	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. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bol, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sartén con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta el omelette de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Aceite de soya	5	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Piña, cruda	272	Lavar, desinfectar y enjuagar las piñas, retirar la corteza, pelar. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE HARINA DE PLATANO	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, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES DEMECHADA	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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5.85	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Tomate, crudo	6.25	
		Aceite de soya	6	
		Sal	0.5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ESPAGUETTI	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	66	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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Tomate, crudo	6.25	
		Aceite de soya	5	
		Sal	0.5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Mandarina, cruda	213	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

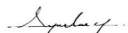
MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	66	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua las moras retirar la cascara, cortar en trozos, colocar en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5.85	
		Tomate, crudo	6.25	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	6	
		Sal	0.5	
CEREALES	ARROZ VERDE	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 y sal. Lavar, desinfectar y picar la cantidad de acelga a utilizar. Lleve a licuar la acelga junto con agua, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Acelga, tallos, cruda	5.85	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	4	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Papaya	214	Lavar, desinfectar las mandarinas. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

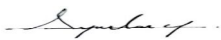
MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE MAIZ	Harina de maiz, 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 maiz y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de maiz. 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 según la cantidad indicada para el 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, Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Arepa de maiz precocido, sin sal	110	
		Tomate, crudo	6.25	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	11	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
PORCION DE FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Piña)	Piña, cruda	272	Lavar, desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

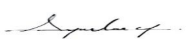
MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	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 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 servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Sal	0.5	
		Aceite de soya	11	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (PAPAYA)	Papaya, madura, cruda	210	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443


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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
		Panela	10	
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 la cantidad indicada para el grupo etario.
		Aceite de soya	3	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (FRESA)	Fresa, madura, cruda	158	Lavar, desinfectar y enjuagar las fresas y bananos. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

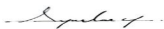
MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	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 canela y la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
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 la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5.85	
		Tomate, crudo	6.25	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	4	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA (Mandarina)	Mandarina, cruda	213	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE		ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

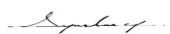
MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango, común crudo	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua 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.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
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 a cada grado y nivel de escolaridad.
CEREALES	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5.8	
		Habichuela, cruda	5.5	
		Cebolla	7.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Papaya, madura, cruda	214	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad..
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL JUGO	Azúcar blanco, granulado	8	Incluido en la preparación de jugo de guayaba en leche.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443


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 cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
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. Servir
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA INCLUIDA	Naranja, cruda	249	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad..
AZÚCARES	EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA	Panela	10	Incluido en la preparación del arroz con leche.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	


MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLATANO	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, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo al gramaje establecido
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	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	2	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA INCLUIDA	Piña, cruda	272	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad.
AZÚCARES	EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA	Panela	10	Incluido en la preparación de la colada de plátano.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	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 cada grado y nivel de escolaridad
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	125	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, zanahoria, cebolla, el empaque de la carne. Fraccionar la carne en trozos pequeños. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Adicionalmente, deberá tomar las arepas y partirla por la mitad para poder rellenarla con la carne, posteriormente, proceda a asar las arepas por cada lado, una vez esten bien cocidas, retírelas de fuego y agregue en ella la carne de cerdo. Servir caliente de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, san cáscara, cruda	5.68	
		Tomate, crudo	6.25	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Arepa de maiz precocido, sin sal	110	
		Aceite de soya	15	
Sal	0.5			
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Mandarina, cruda	210	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	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, fécula de maíz y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se haya diluido por completo, agregue la fécula de maíz saborizada 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.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	125	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Agregar sal. Agregar a la carne sartén, cuando ya este frita se debe retirar del fuego y servir de acuerdo al gramaje de establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Aceite de soya	7	
		Sal	0.5	
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 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 según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	8	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA, GRANADILLA	Granadilla	110	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar los mangos, pelar, porcionar en trozos pequeños, servir según el gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA	Panela	10	Incluido en la preparación de la colada.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

LISTA DE INTERCAMBIOS

RPS- COMPLEMENTO DESAYUNO REFORZADO - ESTRATEGIA RESIDENCIA ESCOLARES

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9-13 años 11 meses		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	x	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA x
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				
	Platano 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				
AZÚCARES	Azucar blanca				
	Panela				
	chocolate, en pastilla, con azúcar				
GRASAS	Aceite vegetal				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE			ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	OLNUD 444	

REFRIGERIO TARDE RESINDECIAS ESCOLARES

OPERADOR:	POR DEFINIR				
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	57 NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA INDIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUESITO	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	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	YOGUR
CEREAL ACOMPAÑANTE	PONQUESITO	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 NATURAL UHT	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA INDIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUESITO	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	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	YOGUR
CEREAL ACOMPAÑANTE	PONQUESITO	GALLETAS DORADITAS	GALLETAS CRAKER	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	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

GRUPO DE EDAD		9 a 13 años 11 meses			OPERADOR						
DEPARTAMENTO		NARIÑO			MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS				
		RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA				
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	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 INDIVIDUAL	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							525	10.6	22.9	68.9	236.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							21%	11%	25%	21%	21.50%
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	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas doraditas	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							343	10.6	15.0	40.9	293.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							14%	11%	16%	13%	26.68%
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 NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUESITO	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							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							16%	8%	17%	17%	5.77%
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	YOGURT ENTERO	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 SALTIN	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							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							15%	11%	11%	18%	17.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 5.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	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							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							14%	10%	18%	12%	23.55%
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 entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUESITO	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							473	11.2	23.7	53.3	298.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	12%	26%	16%	27.14%
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 ENTERO	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 doraditas	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							395	10.0	14.2	56.5	231.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							16%	11%	16%	17%	21.05%
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	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS 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							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							14%	9%	12%	17%	6.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 9.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL 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	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							481	8.6	19.3	66.1	76.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	9%	21%	20%	6.95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	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	Galleta integral	A026	25	25	116.5	2.1	4.3	17.05	26.75
TOTAL MENÚ							279	7.9	9.9	39.5	204.75
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							11%	8%	11%	12%	18.61%
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 ENTERO	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 INDIVIDUAL	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							525	10.6	22.9	68.9	236.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							21%	11%	25%	21%	21.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas doraditas	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							343	10.6	15.0	40.9	293.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							14%	11%	16%	13%	26.68%
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 NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUESITO	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							481	8.6	19.3	66.1	76.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	9%	21%	20%	6.95%
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	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS SALTIN	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
TOTAL MENÚ							322	11.2	11.3	43.3	259
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							13%	12%	12%	13%	23.55%
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				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	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							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							14%	7%	13%	16%	3.36%
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 entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUESITO	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							473	11.2	23.7	53.3	298.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	12%	26%	16%	27.14%
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	YOGURT ENTERO	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 doraditas	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							395	10.0	14.2	56.5	231.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							16%	11%	16%	17%	21.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 18.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CRAKER	Galletas saladas, tipo cracker	A026	70	70	326.2	5.88	12.04	47.74	74.9
TOTAL MENÚ							436	12.3	18.4	54.5	314.9
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	13%	20%	17%	28.63%
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 NATURAL 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	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							481	8.6	19.3	66.1	76.5
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	9%	21%	20%	6.95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	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	Galleta integral	A026	25	25	116.5	2.1	4.3	17.05	26.75
TOTAL MENÚ							279	7.9	9.9	39.5	204.75
RECOMENDACIÓN							2491	93.4	91.3	323.8	1100
% ADECUACIÓN							11%	8%	11%	12%	18.61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA GENERAL

GRUPO DE EDAD	Todos los grupos etarios		OPERADOR	POR DEFINIR		
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	No Certificados		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
LÁCTEOS	Yogurth					
	Leche saborizada vainilla, arequipe y fresa					
	Avena en leche					
CEREALES	Torta individual, ponquesito, pan blanco, galletas doraditas, galleta saltin					
	Galletas sabor a naranja, galletas ducales, galletas integrales, galletas de craker					
FRUTA	Papaya, granadilla, naranja, banano, fresa, mandarina.					
DULCE	Bocadillo de guayaba					
	Manjar blanco					
	Panelitas de leche, panelita de coco, panelita de dulce y coco					
	Arequipe					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA			
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018		

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS						
OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	48 NO CERTIFICADOS	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO						
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No.3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Leche caliente	Arroz con leche	Agua de panela en leche	Jugo de guayaba en leche	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto	Aborrajado de platano maduro con queso		Huevos revueltos con papa	Huevo en tortilla	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de maiz asada		Deditos de harina de maiz		Masitas de harina de trigo	
FRUTA						
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mango en leche	Colada de avena en leche	Chocolate en leche	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche	
ALIMENTO PROTEICO	Huevos revueltos con tomate		Huevo revuelto	Huevo en tortilla	Queso	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Moneditas de platano verde	Rollitos de harina de trigo	Bastones de papa fritos		Hojaldras de harina de trigo	
FRUTA						
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena	Arroz con leche	Jugo de guayaba en leche	Leche caliente	Chocolate en leche	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revueltos con papa		Huevo tortilla	Aborrajado de platano maduro con queso	Huevo revuelto	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Deditos de harina de maiz	Masitas de harina de trigo		Arepa de maiz asada	
FRUTA						
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	
BEBIDA CON LECHE	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche	Jugo de mango en leche	Chocolate	Colada de avena en leche	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo en tortilla	Queso	Huevos revueltos con tomate	Huevo revuelto		
CEREAL ACOMPAÑANTE		Hojaldras de harina de trigo	Moneditas de platano verde	Bastones de papa fritos	Rollitos de harina de trigo	
FRUTA						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACION DEL CICLO DE MENÚS			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ			
FIRMA	<i>mpae</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031		
NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.						



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación




PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
OPERADOR														
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X							
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO			REFRIGERIO JORNADAS UNICAS						
NIVEL														
MENÚ No. 1														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65.24	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4.4	2.45	37.15	5.5	1.2	2.5	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							562.19	20.189	28.484	53.75	199.72	3.301	958.57	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	23%	34%	15%	18%	35%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>Maria Camila Lucero López</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60.48	79.8336	0.66528	0.12096	18.32544	1.8144	0.3024	2.4192	90gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21.6	0.75	0.102	4.338	0.9	0.258	0.12	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	35 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							361.6796	12.16568	21.72116	28.54464	351.9164	0.8702	780.4552	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							15%	14%	26%	8%	32%	9%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42.36	0.804	0.048	9.612	1.08	0.096	0.24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4.4	2.45	37.15	5.5	1.2	2.5	113 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							431.656	9.8894	15.0812	61.5582	154.642	1.9528	69.496	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	11%	18%	18%	14%	21%	5%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>Maria Camila Lucero López</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				


MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	72 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20.00	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							308.15	15.765	18.74	18.83	195.54	2.258	573.36	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							12%	18%	23%	5%	18%	24%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>MLC</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031					


MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	105 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	113 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							596.296	22.7554	28.3232	60.1662	207.342	4.0428	966.376	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	26%	34%	17%	19%	43%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>Maria Camila Lucero López</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031					

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	200 ml	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35		
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	105 gr	
			Tomate, crudo	B103	6.00	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60.52	100.4632	0.72624	0.12104	23.78436	4.8416	0.24208	15.7352	113 gr	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ															
RECOMENDACIÓN							514.6172	16.41444	26.83584	50.20116	203.4536	2.18708	974.4932		
% ADECUACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500		
							21%	19%	32%	14%	18%	23%	65%		
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031					


MENÚ No. 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	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49.32	2.028	0.9	7.692	6.48	0.54	0.36	200 ml
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							420.616	12.9634	14.3332	58.6382	162.282	3.3498	455.926	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	17%	17%	15%	35%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031							

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIEMO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65.24	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	60 gr
			Sal	L015	1	5	0	0	0	0	1.2	0.015	1939.05	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							444.59	17.049	29.094	27.94	202.38	2.593	2510.91	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							18%	20%	35%	8%	18%	27%	167%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>Maria Camila Lucero López</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 1031				

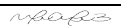
MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							326.76	16.489	18.8304	22.1004	194.96	2.1598	568.26	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							13%	19%	23%	6%	18%	23%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031					

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	35 gr
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							476.646	17.0604	22.3582	51.0512	360.902	2.9498	782.816	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							19%	20%	27%	15%	33%	31%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>ML</i>			MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031							

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49.32	2.028	0.9	7.692	6.48	0.54	0.36	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20.0	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							357.47	17.793	19.64	26.522	202.02	2.798	573.72	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							14%	20%	24%	8%	18%	29%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				


MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42.36	0.804	0.048	9.612	1.08	0.096	0.24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4.4	2.45	37.15	5.5	1.2	2.5	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							431.656	9.8894	15.0812	61.5582	154.882	1.9558	457.306	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	11%	18%	18%	14%	21%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>Maria Camila Lucero López</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	105 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	113 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							596.296	22.7554	28.3232	60.1662	207.342	4.0428	966.376	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	26%	34%	17%	19%	43%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>mlucero</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031					

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	200 ml	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	90 gr	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60.48	79.8336	0.66528	0.12096	18.32544	1.8144	0.3024	2.4192		
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21.6	0.75	0.102	4.338	0.9	0.258	0.12		
Huevo de gallina, entero, crudo	J004		6.00	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506				
Aceite de soya	D012		8	8	72	0	8	0	0	0	0				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION													
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION													
TOTAL MENÚ							361.6796	12.16568	21.72116	28.54464	351.9164	0.8702	780.4552		
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500		
% ADECUACIÓN							15%	14%	26%	8%	32%	9%	52%		
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					COLNUD-1031				

MENÚ No. 15


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65.24	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4.4	2.45	37.15	5.5	1.2	2.5	50 gr
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							602.33	21.5954	28.6416	61.8052	204.044	3.7138	959.474	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	25%	35%	18%	19%	39%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>ML</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 16


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							326.76	16.489	18.8304	22.1004	194.96	2.1598	568.26	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							13%	19%	23%	6%	18%	23%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>mlucero</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031					

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	3	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							476.646	17.0604	22.3582	51.0512	360.902	2.9498	458.566
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							19%	20%	27%	15%	33%	31%	31%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				


MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60.52	100.4632	0.72624	0.12104	23.78436	4.8416	0.24208	15.7352	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							514.6172	16.41444	26.83584	50.20116	203.4536	2.18708	974.4932	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	19%	32%	14%	18%	23%	65%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031					

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65.24	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	60 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							304.5	12.6	22.78	11.61	55.38	2.016	904.32	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							12%	14%	27%	3%	5%	21%	60%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA	<i>Maria Camila Lucero López</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49.32	2.028	0.9	7.692	6.48	0.54	0.36	200 ml
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6.00	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							420.616	12.9634	14.3332	58.6382	162.282	3.3498	455.926	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	17%	17%	15%	35%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

MODALIDAD PREPARA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	PREESCOLAR, PRIMERO I, PRIMERO II, SECUNDARIA, MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No 1


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010			14 gr			Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008			15 gr			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004			100 gr			Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátilo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca
			Aceite de soya	D012			5 gr			
			Sal	L015			1 gr			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035			50 gr			Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. En un bowl agrega la harina de maíz precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa y bátilas con la punta de una superficie plana, luego
			Aceite de soya	D012			5 gr			
			Sal	L015			1 gr			


GRASAS GRUPO V. GRASAS INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN


AZÚCARES GRUPO VI. AZÚCARES INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ

FIRMA *mpae*

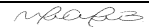
MENÚ No. 2										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008			15 gr			Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la leche. Limpiar y desinfectar los empaques de la leche en polvo. Poner a calentar el agua. Agregar la leche, Mezclar muy bien hasta que no haya grumos. Retirar del fuego. Servir caliente.
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089			84 gr			Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que esten dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o redonda. No dejarlos muy delgados que se rompen. En cada porción de platano coloca una tora o cubo de queso. Dobra el platano hasta obtener un cilindro. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar el huevo, arina y sal y mezclar bien hasta que quede espesa. Pasa cada platano relleno por la mezcla, cubriendolo totalmente. Nuevamente freir los aborrajados hasta que esten dorados.
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040			6 gr			
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004			6 gr			
			Aceite de soya	D012			8 gr			
			Sal	L015			1 gr			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017			35 gr			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ								
FIRMA										

MENÚ No. 3										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y arroz . Enjuagar el arroz hasta que el agua salga clara. Colocar el arroz en una olla con agua. Cocina a fuego medio hasta que el arroz esté blando y haya absorbido la mayor parte del agua. En un recipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta disolverla bien, sin grumos. Incorpora la leche ya preparada a la olla del arroz y mezcla
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Panela	K033	10 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar la harina, huevo y sal, mezclar hasta que la masa este suave, sin secarse ni pegarse en las manos. Con las manos lavadas, tomar pequeñas porciones de masa. Enrollalas con las manos formando palitos del grosor de un dedo y hacerlos largos. En una olla colocar aceitey una vez caliente, introducir los deditos y
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

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

MENÚ No. 5

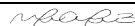
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse cuando los bordes estén ligeramente cocinados. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar pequeñas porciones, formar bolitas y luego estirar hasta formar como una toquilla pequeña. en una olla
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA		<i>MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ</i>								

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


MENÚ No. 7										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un recipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la
			Panela	K033	10 gr					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar una porción de masa. Estirarla haciendo una tira delgada y larga. Luego enrollarla sobre si misma
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA		<i>MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ</i>								

MENÚ No. 8										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010			14			Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008			15			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004			100			Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátilo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala
			Aceite de soya	D012			5			
			Sal	L015			1.0			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074			60			Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas. Cortar en bastones. En una olla vierte el aceite y calentarlos, Cuando ya este caliente frie las papas por unos 5 minutos sin que se doren y sacalas y dejar reposar unos minutos. Luego se vuelve a fritar hasta que esten doradas y
			Sal	L015			1			
			Aceite de soya	D012			8			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA		<i>mpars</i>								


MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente
			Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1.0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA										

MENÚ No. 10


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033			10			Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008			15			
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017				35		Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad del queso. Limpiar y desinfectar la bolsa del queso. En una tabla colocar el queso y cortar en porciones de acuerdo a
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040			50			Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasas añade poco a poco el agua, la masa debe quedar suave, elastica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estira cada una hasta obtener una tortilla delgada. En una olla vierte el aceite y calientalo. Cuando ya este caliente colocar las hojaldras y
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004			6			
			Sal	L015			1.0			
			Aceite de soya	D012			8			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA										

MENÚ No. 11

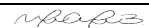
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un recipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Panela	K033	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas en cuadritos pequeños. Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregar sal, hasta que ablanden y cuando ya esten escurra. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un recipiente aparte, bate .los huevos con sal. Sofreir las papas en una sartén y vierte los huevos. Revuelve suavemente para que se mezclen bien
			Aceite de soya	D012	5					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Sal	L015	1.0					
			Papa, variedad	B074	20.0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA										


MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que estén dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Panela	K033	10					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar la harina, huevo y sal, mezclar hasta que la masa este suave, sin secarse ni pegarse en las manos. Con las manos lavadas, tomar pequeñas porciones de masa. Enrollalas con las manos formando
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6					
			Sal	L015	1.0					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION						MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ				
FIRMA		<i>Maria Camila Lucero Lopez</i>								

MENÚ No. 13										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031			80			Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frío.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008			15			
			Azúcar blanco, granulado	K003			10			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004			100			Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la
			Aceite de soya	D012			5			
			Sal	L015			1.0			
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040			50			Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar pequeñas
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004			6			
			Sal	L015			1.0			
			Aceite de soya	D012			8			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 14										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008			15			Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la leche. Limpiar y desinfectar los empaques de la leche en polvo. Poner a calentar el agua.
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017			35			Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que esten dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o redonda. No dejarlos muy delgados que se rompen. En cada porción de platano coloca una tora o cubo de queso. Dobra el platano hasta obtener un cilindro. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar el huevo, arina y sal y mezclar bien hasta que quede espesa. Pasa cada platano relleno por la mezcla, cubriendolo totalmente. Nuevamente freir los aborrajados hasta que esten dorados y
			plátano hartón, maduro, crudo	B089			84			
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040			6			
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004			6.00			
			Aceite de soya	D012			8			
			Sal	L015			1.0			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA		<i>MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ</i>								

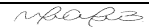
MENÚ No. 15										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revolver
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagradable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinfectelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátilo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mézclala bien. Coloca
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. En un bowl agrega la harina de maíz precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni
			Sal	L015	1 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA										

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


MENÚ No. 17


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS. FRUTOS	QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad del queso . Limpiar y desinfectar la
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasa añade poco cpoco el agua, la masa debe quedar suave, alastica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estira cada una hasta obtener una tortilla delgada. En una olla vierte el
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA		<i>MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ</i>								

MENÚ No. 18

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

MENÚ No. 19

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

MENÚ No. 20										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un recipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la leche disuelta en la olla y mezcla bien. Añadir la panela y
			Panela	K033	10 gr					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA										



PAE



LISTA DE INTERCAMBIOS

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS

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

**PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA**

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

SEMANA No. 1

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

SEMANA No. 2

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

SEMANA No. 3

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

SEMANA No. 4

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

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

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA				
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 5018	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO											
GRUPO DE EDAD		9 a 13 años 11 meses				OPERADOR					
DEPARTAMENTO		NARIÑO				MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Pan blanco de mantequilla	Pan blanco de mantequilla	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							407	11.5	4.5	76.1	63.808
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	21%	7%	21%	5.80%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta integral	Galletas saladas, tipo soda	A027	70	70	296.8	6.72	6.79	51.03	26.6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Panelita de leche	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							479	13.7	13.6	74.5	293.4
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							21%	24%	22%	20%	26.67%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 3.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta dulce	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							550	9.8	15.8	88.9	52.608
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							24%	17%	25%	24%	4.78%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 5.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche saborizada UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas de dulce	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche y coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche saborizada UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Pan de sal	Pan blanco, regular, horneado	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							399	14.1	8.9	63.3	285.808
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	25%	14%	17%	25.98%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 7.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas de dulce	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche y coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<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	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Cucas	Cucas	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	c010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							542	12.4	20.2	76.1	274.608
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							24%	22%	32%	21%	24.96%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Bocadillo de guayaba	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							411	10.1	5.0	79.6	44.7
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	18%	8%	22%	4.06%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada saborizada	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta crakeña	Galletas saladas, tipo cracker	A026	70	70	326.2	5.88	12.04	47.74	74.9
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							537	13.8	18.5	76.9	322.908
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							24%	25%	30%	21%	29.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<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 entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas dulces	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Panelita de leche	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche con coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 14.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Pan de queso	Pan de queso, horneado	A065	70	70	256.9	7.28	14.56	23.45	63
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							476	12.6	16.7	65.4	89.008
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							21%	22%	27%	18%	8.09%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 15.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada saborizada	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta de avena	Galleta de avena	A022	70	70	315.7	4.55	11.34	48.02	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							527	12.5	17.8	77.1	318.008
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							23%	22%	29%	21%	28.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<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	Galleta ducales	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Bocadillo de guayaba	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							512	8.3	15.7	82.4	49.6
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							23%	15%	25%	23%	4.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 18.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 19.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas dulces	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 20.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Panelita de leche	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

LISTA DE INTERCAMBIOS
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA GENERAL AWÁ CON ASOCIACIÓN

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	AWÁ CON ASOCIACIÓN			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWÁ CON ASOCIACIÓN	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO						
LÁCTEOS	Avena UHT						
	Leche entera pasteurizada UHT						
	Leche saborizada UHT						
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué						
	Galletas tipo sanduche						
	Galleta cuca						
	Mantecada						
	Galletas ducales						
	Moncaiba						
	Galletas crakeñas						
	Galletas de soda						
	Galletas integrales						
	Palitroque						
	Roscas dulces						
	FRUTA	Pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango, granadilla, chiro					
	AZÚCAR Y DULCES	Panelitas de leche					
Dulce de leche							
Bocadillo							
Cocada							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA				
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-15018			