

**PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS**

**ALMUERZO PREPARADO EN SITIO**

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		EPERARA SIAPIDARA		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS QUE ATIENDEN A POBLACIÓN INDÍGENA DEL PUEBLO EPERARA SIAPIDARA O MAYORITARIAMENTE INDÍGENA.				

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	PESCADO FRITO (CORVINA O PARGO)	CARNE DE CERDO SUDADA	HUEVO COCIDO Y LENTEJAS GUIADAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE RES SUDADA Y FRIJOL GUIADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ALIÑADO (HABICHUELA, ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE)	ESPAGUETTI Y ARROZ	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	PLATANO VERDE FRITO	YUCA COCIDA	BANANO VERDE COCIDO	PLATANO MADURO FRITO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y CEBOLLA	ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA	VERDURA INCLUIDA EN EL ARROZ	AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLLA CABEZONA
FRUTA	LIMONADA	JUGO DE GUAYABA O NAIDI EN LECHE	NARANJADA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE
LÁCTEO		LÁCTEO INCLUIDO EN LA BEBIDA			LÁCTEO INCLUIDO EN LA BEBIDA

SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	SANCOCHO DE CARNE DE RES	PESCADO FRITO (CORVINA O PARGO)	LENTEJA GUIADA Y HUEVO FRITO	SANCOCHO DE PECHUGA DE POLLO	CARNE DE RES SUDADA Y FRIJOL GUIADOS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ALIÑADO (HABICHUELA, ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE)	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS GUIADO / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDOS EN EL SANCOCHO (PAPA, YUCA Y PLATANO)	PAPA SANCOCHADA	BANANO VERDE COCIDO	PAPA, YUCA Y PLATANO VERDE INCLUIDO EN EL SANCOCHO	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA RALLADA CON CEBOLLA CABEZONA LIMON Y SAL	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	INCLUIDO EN EL ARROZ	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLLA CABEZONA, LIMON Y SAL
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE FRUTA DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	JUGO DE LULO EN AGUA	JUGO DE BOROJO O GUAYABA EN LECHE
LÁCTEO		LÁCTEO INCLUIDO EN LA BEBIDA			LÁCTEO INCLUIDO EN LA BEBIDA

SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	SANCOCHO DE CARNE DE RES	LENTEJA GUIADA CON HUEVO COCIDO	PESCADO SUDADO (CORVINA O PARGO) CON COCO	CARNE DE RES SUDADA Y FRIJOL GUIADOS	PECHUGA DE POLLO SUDADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ALIÑADO (HABICHUELA, ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE)	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDOS EN EL SANCOCHO (PAPA, PLATANO, YUCA)	PAPACHINA COCIDA	PLATANO VERDE FRITO	PLATANO VERDE COCIDO	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	ENSALADA DE TOMATE EN CUADROS	INCLUIDAS EN EL ARROZ	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE
FRUTA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	LIMONADA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE MANGO O TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
LÁCTEO			LÁCTEO INCLUIDO EN LA BEBIDA	LÁCTEO INCLUIDO EN LA BEBIDA	LÁCTEO INCLUIDO EN LA BEBIDA

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	PESCADO SUDADO (CORVINA O PARGO) CON COCO	FRIJOL GUIADO Y HUEVO COCIDO	CARNE DE RES SUDADA	CARNE DE CERDO GUIADA Y LENTEJAS GUIADAS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ ALIÑADO (HABICHUELA, ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE)	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO / ESPAGUETTIS
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO VERDE COCIDO	BANANO VERDE COCIDO	PAPACHINA COCIDA	PLATANO VERDE COCIDO	YUCA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLA CABEZONA, LIMON Y SAL	VERDURA INCLUIDA EN EL ARROZ	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA PEPINO, ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLLA CABEZONA, LIMON Y SAL
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE BOROJO O GUAYABA O NAIDI EN LECHE	LIMONADA	AGUA DE PANELA EN LECHE	NARANJADA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA
LÁCTEO	LÁCTEO INCLUIDO EN LA BEBIDA		LÁCTEO INCLUIDO EN LA BEBIDA		

Nota: Frutas jugo con leche: papaya, banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango. Fruta jugo en agua: naranja, maracuya, guayaba, piña, tomate de arbol, mango

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

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO													
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL		SI													
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	EPERARA SIAPIDAARA	APROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA									
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				COMPLEMENTO ALMUERZO						
NIVEL		9 A 13 AÑOS 11 MESES													
Menú 1.															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO (CORVINA O PARGO)	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	108	108.0	108.0	19.2	3.5	0.0	16.2	0.4	60.5	72 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7		
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7		
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100.0	159.0	0.9	0.3	37.4	16.0	0.3	14.0	100 g	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	33	31.4	12.5	0.4	0.0	2.4	7.5	0.1	1.3	60 g	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26.3	3.7	0.1	0.0	0.6	4.7	0.1	0.5		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón, crudo	C044	96	48.0	21.1	0.1	0.1	4.5	9.1	0.2	1.9	200 cm3	
AZÚCARES			Panela	K033	10	10.0	36.4	0.1	0.0	9.0	4.2	0.5	3.9		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN														

TOTAL MENÚ		628.8	24.4	16.2	94.6	68.5	2.1	1247.9
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		28%	31%	22%	30%	6%	24%	67%

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

Menú 2.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90.0	126.0	19.3	5.4	0.2	15.3	0.7	46.8	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	150	102.0	169.3	1.2	0.2	40.1	8.2	0.4	26.5	100 g
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	50	42.5	20.0	0.3	0.0	4.0	11.5	0.2	14.9	60 g
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	23	18.4	9.8	0.3	0.0	1.9	2.9	0.1	13.1	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA O NAIDÍ EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	78	58.5	45.6	0.5	0.2	8.8	9.4	0.2	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0	
GRASAS			INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN											

TOTAL MENÚ		809.4	28.5	26.6	110.9	180.6	2.2	1317.1
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		36%	36%	36%	35%	16%	25%	71%

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

Menú 3.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.8	6.2	5.3	0.1	26.2	0.8	68.8	50 g
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25.0	96.8	5.8	0.2	15.3	12.8	1.8	6.8	75 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ ALIÑADO (HABICHUELA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Habichuela, cruda	B052	9	8.1	3.5	0.2	0.0	0.6	3.2	0.1	0.5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.2	24.8	11.7	0.2	0.0	2.4	6.7	0.1	8.7	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Tomate, crudo	B103	13	10.4	2.4	0.1	0.0	0.4	0.9	0.1	0.6	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
TUBERCOLOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100.0	159.0	0.9	0.3	37.4	16.0	0.3	14.0	100 g
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	387.8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	98	58.8	24.1	0.4	0.2	5.2	19.4	0.8	1.2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		700.0	17.3	18.3	112.2	96.6	4.4	1654.5
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		31%	22%	24%	36%	9%	51%	89%

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

Menú 4.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.9	17.3	7.7	0.1	9.2	0.6	52.7	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
		ESPAGUETTI GUISADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45.0	167.0	5.9	0.7	33.6	11.3	1.8	2.7	113 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	BANANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	100	68.0	112.9	0.8	0.1	26.7	5.4	0.3	17.7	102 g
			VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE	Aguacate Hass, Crudo	C001	60	38.4	84.9	0.5	6.3	5.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Sal		L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
			AZÚCARES	Piña, cruda	C072	78	42.9	24.0	0.3	0.0	5.3	6.9	0.2	1.3
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	

TOTAL MENÚ							922.4	28.4	34.1	122.3	50.4	3.6	1629.4
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN							41%	36%	46%	39%	5%	41%	88%

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

Menú 5.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90.0	125.1	19.6	5.1	0.0	5.4	2.4	45.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25.0	92.8	5.4	0.3	14.7	31.3	1.8	3.8	75 g
			Tomate, crudo	B103	5	4.0	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	150	108.0	142.6	1.2	0.2	32.7	3.2	0.5	4.3	100 g
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLLA CABEZONA	Cebolla cabezona, cruda	B027	33	31.4	12.5	0.4	0.0	2.4	7.5	0.1	1.3	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	7.0	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8	
AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0	200 cm3
			Panela	K033	10	10.0	36.4	0.1	0.0	9.0	4.2	0.5	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							881.1	34.0	33.4	106.5	190.8	6.1	1276.0
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN							39%	43%	45%	34%	17%	70%	69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA		ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD- 5018						

Menú 6.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	90	90.0	125.1	19.6	5.1	0.0	5.4	2.4	45.9	58 g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	50.0	44.5	1.1	0.1	9.5	6.0	0.4	3.0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37.5	30.0	47.7	0.3	0.1	11.2	4.8	0.1	4.2	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	45	30.6	50.8	0.4	0.1	12.0	2.4	0.1	8.0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	2.0	0.1	0.0	0.3	3.7	0.1	2.1	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA RALLADA CON CEBOLLA CABEZONA LIMON Y SAL	Limón, crudo	C044	8	4.0	1.8	0.0	0.0	0.4	0.8	0.0	0.2	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.5	3.8	0.1	0.0	0.7	2.3	0.0	0.4	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47	40.0	18.8	0.3	0.0	3.8	10.8	0.2	14.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	108.6	59.7	33.4	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							656.7	25.7	17.7	96.1	56.8	4.1	1245.6	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	33%	24%	31%	5%	47%	67%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 5018					

Menú 7.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO FRITO (CORVINA O PARGO)	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	108	108.0	108.0	19.2	3.5	0.0	16.2	0.4	60.5	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PAPA SANCOCHADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	125	125.0	111.3	2.6	0.1	23.6	15.0	1.0	7.5	100 g
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15.3	7.2	0.1	0.0	1.5	4.1	0.1	5.4	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14.3	5.7	0.2	0.0	1.1	3.4	0.0	0.6	
			Tomate, crudo	B103	33	26.4	6.1	0.2	0.0	1.1	2.4	0.1	1.6	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	96	82.6	45.4	1.7	0.2	8.4	8.3	0.7	0.0	200 cm3
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0		
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							676.2	30.9	19.5	91.3	182.5	2.9	1677.1
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN							30%	39%	26%	29%	17%	34%	91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA		ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD- 5018				

Menú 8.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							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	73.8	6.2	5.3	0.1	26.2	0.8	68.8	50 g
			Aceite de soya	D012	4	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25.0	96.8	5.8	0.2	15.3	12.8	1.8	6.8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ ALIÑADO (HABICHUELA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Habichuela, cruda	B052	9	8.1	3.5	0.2	0.0	0.6	3.2	0.1	0.5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.2	24.8	11.7	0.2	0.0	2.4	6.7	0.1	8.7	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Tomate, crudo	B103	13	10.4	2.4	0.1	0.0	0.4	0.9	0.1	0.6	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	BANANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	150	102.0	169.3	1.2	0.2	40.1	8.2	0.4	26.5	100 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	Panela	K033	10	10.0	36.4	0.1	0.0	9.0	4.2	0.5	3.9	200 cm3
LACTEOS			Limón, crudo	C044	96	48.0	21.1	0.1	0.1	4.5	9.1	0.2	1.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							740.0	17.4	22.2	113.2	82.5	4.5	1283.9	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							33%	22%	30%	36%	7%	52%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA		ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 5018					

Menú 9.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.9	17.3	7.7	0.1	9.2	0.6	52.7	72 g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	50.0	44.5	1.1	0.1	9.5	6.0	0.4	3.0	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37.5	30.0	47.7	0.3	0.1	11.2	4.8	0.1	4.2	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	45	30.6	50.8	0.4	0.1	12.0	2.4	0.1	8.0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	2.0	0.1	0.0	0.3	3.7	0.1	2.1	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7.5	3.0	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	INCLUIDO EN LA SOPA												
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30.4	7.0	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.8	14.0	0.2	0.0	2.8	8.0	0.1	10.4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	62	37.2	17.9	0.3	0.0	3.3	3.7	0.2	0.0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACION													

TOTAL MENÚ							650.9	23.4	20.2	91.1	50.5	2.3	860.3	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	30%	27%	29%	5%	26%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA		ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 5018				

## Menú 10.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90.0	125.1	19.6	5.1	0.0	5.4	2.4	45.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	5	4.0	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25.0	92.8	5.4	0.3	14.7	31.3	1.8	3.8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Tomate, crudo	B103	5	4.0	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45.0	167.0	5.9	0.7	33.6	11.3	1.8	2.7	102 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
			Tomate, crudo	B103	5	4.0	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	125	125.0	111.3	2.6	0.1	23.6	15.0	1.0	7.5	100 g
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	387.8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, LIMÓN Y SAL	Tomate, crudo	B103	50	40.0	9.2	0.4	0.0	1.6	3.6	0.2	2.4	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22.5	21.4	8.6	0.3	0.0	1.6	5.1	0.1	0.9	
			Limón, crudo	C044	8	4.0	1.8	0.0	0.0	0.4	0.8	0.0	0.2	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
BEBIDA LACTEOS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BOROJÓ O GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	78	58.5	45.6	0.5	0.2	8.8	9.4	0.2	1.8	200 cm3
AZUCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							1050.1	41.8	32.2	141.2	221.9	8.1	2444.5
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN							47%	53%	43%	45%	20%	93%	132%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA		ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD- 5018				

Menú 11.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	90	90.0	125.1	19.6	5.1	0.0	5.4	2.4	45.9	58 g
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	50.0	44.5	1.1	0.1	9.5	6.0	0.4	3.0	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37.5	30.0	47.7	0.3	0.1	11.2	4.8	0.1	4.2	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	45	30.6	50.8	0.4	0.1	12.0	2.4	0.1	8.0	
			Tomate, crudo	B103	5	4.0	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	2.0	0.1	0.0	0.3	3.7	0.1	2.1	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	INCLUIDO EN EL SANCOCHO												
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37.5	31.9	15.0	0.2	0.0	3.0	8.6	0.1	11.2	60 g
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	33	26.4	14.0	0.4	0.0	2.7	4.2	0.2	18.7	
AZÚCARES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	108.6	59.7	33.4	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8	200 cm3
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0		

TOTAL MENÚ							661.2	25.9	17.7	96.9	55.5	4.2	873.1	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	33%	24%	31%	5%	49%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 5018						

Menú 12.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.8	6.2	5.3	0.1	26.2	0.8	68.8	50 g
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25.0	96.8	5.8	0.2	15.3	12.8	1.8	6.8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPACHINA COCIDA	Malanga, sin cáscara, cruda	P064	125	86.3	103.5	1.3	0.3	22.3	37.1	0.5	9.5	100 g
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Tomate, crudo	B103	37.5	30.0	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8	60 g
			Cebolla cabeza, cruda	B027	30	28.5	11.4	0.4	0.0	2.2	6.8	0.1	1.1	
AZÚCARES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón, crudo	C044	96	48.0	21.1	0.1	0.1	4.5	9.1	0.2	1.9	200 cm3
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Panela	K033	10	10.0	36.4	0.1	0.0	9.0	4.2	0.5	3.9	

TOTAL MENÚ		621.0	17.7	16.3	95.5	110.3	4.6	1647.8
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		28%	23%	22%	30%	10%	53%	89%

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

Menú 13.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO CON COCO (CORVINA O PARGO)	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	108	108.0	108.0	19.2	3.5	0.0	16.2	0.4	60.5	72 g
			Coco, crudo	C019	33	14.9	59.7	0.5	5.3	1.9	1.0	0.2	2.7	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	150	102.0	169.3	1.2	0.2	40.1	8.2	0.4	26.5	100 g
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN CUADROS	Tomate, crudo	B103	75	60.0	13.8	0.5	0.1	2.5	5.4	0.3	3.6	60 g
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	96	57.6	33.4	1.0	0.1	7.2	5.8	0.5	0.6	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							841.0	29.4	31.7	107.4	170.1	2.4	1695.8	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							37%	37%	42%	34%	15%	27%	92%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA		ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 5018				

Menú 14.																
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90.0	125.1	19.6	5.1	0.0	5.4	2.4	45.9	72 g		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7			
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
					Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
				FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25.0	92.8	5.4	0.3	14.7	31.3	1.8	3.8	75 g
					Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
					Tomate, crudo	B103	5	4.0	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2	
		Aceite de soya	D012		5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8				
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ ALIÑADO (HABICHUELA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g		
			Habichuela, cruda	B052	9	8.1	3.5	0.2	0.0	0.6	3.2	0.1	0.5			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	24.7	11.6	0.2	0.0	2.3	6.7	0.1	8.6			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7			
			Tomate, crudo	B103	13	10.4	2.4	0.1	0.0	0.4	0.9	0.1	0.6			
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PLÁTANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	150	102.0	169.3	1.2	0.2	40.1	8.2	0.4	26.5	100 g		
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8				
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO O TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60.0	47.4	0.4	0.0	10.3	9.0	0.3	2.4	200 cm3		
AZÚCARES				Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1		48.0	
GRASAS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0			
	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN															

TOTAL MENÚ							911.5	34.0	28.4	124.7	201.3	5.7	1691.2	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							41%	43%	38%	40%	18%	66%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 5018							

## Menú 15.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.9	17.3	7.7	0.1	9.2	0.6	52.7	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	387.8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	125	125.0	111.3	2.6	0.1	23.6	15.0	1.0	7.5	100 g
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Tomate, crudo	B103	38	30.4	7.0	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24.8	3.5	0.1	0.0	0.6	4.5	0.1	0.5	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	78	58.5	45.6	0.5	0.2	8.8	9.4	0.2	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		700.0	27.8	23.8	90.2	174.1	2.5	1278.4
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		31%	35%	32%	29%	16%	29%	69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA						
FIRMA	ANGELA VILLOTA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 5018			

Menú 16.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
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	12	4.8	1.776	0.0576	0.0048	0.3264	2.736	0.024	0.72	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.776	0.0576	0.0048	0.3264	2.736	0.024	0.72	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	100	68	112.88	0.816	0.136	26.724	5.44	0.272	17.68	60 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLA CABEZONA, LIMON Y SAL	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 cabezona, cruda	B027	30	28.5	11.4	0.399	0.0285	2.1945	6.84	0.0855	1.14	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.76	0.012	0.012	0.372	0.76	0.02	0.16	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA LACTEOS AZUCARES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE BOROJÓ, GUAYABA O NAIDÍ EN LECHE	Guayaba, pintona, cruda	C032	84	63	49.14	0.567	0.252	9.513	10.08	0.189	1.89	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	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							721.8	26.3	23.8	97.5	173.7	1.8	1298.1	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	33%	32%	31%	16%	21%	70%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA		ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 5018				

Menú 17.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO SUDADO CON COCO (CORVINA O PARGO)	Corvina, de mar, filete, crudo	E021	108.0	108.0	108.0	19.2	3.5	0.0	16.2	0.4	60.5	72 g
			Tomate, crudo	B103	6.0	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Coco, crudo	C019	33.0	14.9	59.7	0.5	5.3	1.9	1.0	0.2	2.7	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12.0	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7.0	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ ALIÑADO (HABICHUELA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50.0	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Habichuela, cruda	B052	9.0	8.1	3.5	0.2	0.0	0.6	3.2	0.1	0.5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.2	24.8	11.7	0.2	0.0	2.4	6.7	0.1	8.7	
			Tomate, crudo	B103	12.5	10.0	2.3	0.1	0.0	0.4	0.9	0.1	0.6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12.0	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7.0	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	BANANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	100.0	68.0	112.9	0.8	0.1	26.7	5.4	0.3	17.7	60 g
			Limón, crudo	C044	96.0	48.0	21.1	0.1	0.1	4.5	9.1	0.2	1.9	200 cm3
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Panela	K033	10.0	10.0	36.4	0.1	0.0	9.0	4.2	0.5	3.9	
AZÚCARES	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS														
TOTAL MENÚ								662.7	24.7	23.3	86.3	57.7	2.3	874.8
RECOMENDACIÓN								2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN								30%	31%	31%	27%	5%	27%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA										
FIRMA		ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 5018				

## Menú 18.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.8	6.2	5.3	0.1	26.2	0.8	68.8	50 g	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25.0	92.8	5.4	0.3	14.7	31.3	1.8	3.8	75 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3		
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0		0.0
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0		387.8
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7		
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0		
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0		387.8
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O VERDURA	GRUPO I. CEREALES, RAICES	PAPACHINA COCIDA	Malanga, sin cáscara, cruda	P064	125	86.3	103.5	1.3	0.3	22.3	37.1	0.5	9.5	100 g	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0		387.8
FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30.4	7.0	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8	60 g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.8	14.0	0.2	0.0	2.8	8.0	0.1	10.4		
BEBIDA	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10.0	36.4	0.1	0.0	9.0	4.2	0.5	3.9	200 cm3	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN														

TOTAL MENÚ		663.4	20.4	19.6	96.1	243.1	4.4	1700.1
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		30%	26%	26%	31%	22%	51%	92%

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

Menú 19.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS GRUPO I.	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90.0	125.1	19.6	5.1	0.0	5.4	2.4	45.9	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Aceite de soya	D012	7	7.0	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50.0	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	100	68.0	112.9	0.8	0.1	26.7	5.4	0.3	17.7	60 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo	B077	25	18.8	2.6	0.1	0.0	0.4	3.4	0.1	0.4	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25	21.3	10.0	0.1	0.0	2.0	5.7	0.1	7.4	
			Tomate, crudo	B103	25	20.0	4.6	0.2	0.0	0.8	1.8	0.1	1.2	
			Sal	L015	1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	96	57.6	23.6	0.4	0.2	5.1	19.0	0.7	1.2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10.0	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		607.7	24.8	17.7	85.9	51.9	4.2	1239.9
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		27%	32%	24%	27%	5%	48%	67%

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

## Menú 20.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126.0	19.3	5.4	0.2	15.3	0.7	46.8	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8	
			Aceite de soya	D012	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Sal	L015	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8		
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.8	5.8	0.2	15.3	12.8	1.8	6.8	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal	L015		1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.4	0.2	40.1	4.5	0.4	1.0	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	5	5	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
		ESPAGUETIS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	45	45	167.0	5.9	0.6	33.7	9.5	0.5	2.3	102 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4.8	1.8	0.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.7	
			Aceite de soya	D012	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			Sal	L015	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.3	
			Sal	L015	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159.0	0.9	0.3	37.4	16.0	0.3	14.0	100 g
			Sal	L015	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLLA CABEZONA, LIMÓN Y SAL	Tomate, crudo	B103	37.5	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	30	28.5	11.4	0.4	0.0	2.2	6.8	0.1	1.1	
			Limón, crudo	C044	8	4	1.8	0.0	0.0	0.4	0.8	0.0	0.2	
			Sal	L015	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8	
BEBIDA AZÚCARES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	99	31.68	19.0	0.5	0.2	3.9	2.9	0.5	1.9	200 cm3
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ							1032.8	36.7	31.0	146.6	86.2	4.7	2408.2
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN							46%	47%	41%	47%	8%	54%	130%
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

### FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

#### COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO	OLAYA HERRERA, LA TOLA, SANTA BARBARA, EL CHARCO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO EPERARA SIAPIDAARA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

#### MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Pescado frito (Corvina o pargo)	Corvina, de mar, filete, crudo	108	Lavar y desinfectar el empaque del pescado. Porcionar según el número de raciones a servir. Sazonar el pescado con sal y cebolla. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de pescado a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando los filetes estén dorados por ambos lados. Servir caliente
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	7.0	
		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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1.0	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Ñame cocido	Ñame	125.0	Lavar y limpiar muy bien el ñame eliminando toda la suciedad de la superficie. Pique en trozos medianos. En un recipiente hondo sumergir el ñame en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Por ultimo, escurrirlos trozos de ñame. Servir de acuerdo al grupo de edad establecido.
		Sal	0.5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de pepino y cebolla	Cebolla cabezona	33.0	Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla y el pepino. Pelar y cortar la cebolla y el pepino cortar en trozos pequeños, mezclar y servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.
		Pepino cohombro, crudo	35.0	
JUGO	Limonada	Limon	96	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfrían lavar, desinfectar los limones cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar, blanco	10.0	

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

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

**MENÚ No. 2**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne de cerdo sudada	Carne de cerdo, magra	90.0	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 y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, 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.
		Tomate, crudo	6.0	
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	7	
		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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Platano verde frito	Plátano hartón, verde, crudo	150.0	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. Retirar y escurrir para eliminar cualquier exceso de aceite. Agregar sal. Servir.
		Aceite de soya	5.0	
		Sal	1.0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de zanahoria y remolacha	Zanahoria, cruda	50.0	Lavar, desinfectar y enjuagar las zanahorias y remolachas. Pelar y picar en cubos pequeños la remolacha. Rayar las zanahorias. En un recipiente amplio poner las verduras mezclarlas. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Remolacha, sin cascara, cruda	23.0	
JUGO	Jugo de fruta de guayaba o naidí en leche	Guayaba	78	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cascara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar,colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.
		Azúcar, blanco	10.0	
		Leche de vaca en polvo entera	13.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA

ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA

COLNUD

5018

FIRMA

ANGELA VILLOTA

**MENÚ No. 3**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocido	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 10 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. <u>Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Agregar sal. Servir.</u> 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.
		Sal	1	
	Lenteja guisada	Lenteja	25.0	
		Tomate, crudo	6.0	
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL	Arroz aliñado (Habichuela, zanahoria, cebolla y tomate)	Arroz blanco, crudo	50.0	Poner el arroz crudo en una coladera, lavarlo muy bien hasta que el agua salga transparente. Aparte lavar y desinfectar las verduras y posteriormente picar en cuadritos la cebolla, tomate, habichuela y la zanahoria. En una sartén con aceite poner a sofreír los vegetales con un poco de sal y luego añadir agua. Cuando el agua haya hervido adicionar el arroz, mezclar y dejar cocinar hasta que el arroz esté seco, blando. Servir.
		Habichuela, cruda	9.0	
		Zanahoria, cruda	29.0	
		Tomate, crudo	13.0	
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Sal	1	
		Aceite de soya	7.0	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Yuca cocida	Sal	1	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la yuca con suficiente agua hasta que esté cocida y blanda. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua y dejar reposar por algunos minutos. <u>Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.</u>
		Yuca, cruda	125.0	
JUGO	Naranjada	Naranjada	99.6	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 enfrían 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	10.0	

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

**MENÚ No. 4**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo sudado	Carne de pollo	90.0	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 y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que la carne de pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Tomate, crudo	6.0	
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	7	
		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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
	Espagueti guisado	Pasta alimenticia	45.0	
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Tomate, crudo	6.0	
		Sal	1.0	
		Aceite de soya	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Banano verde cocido	Plátano harton verde, crudo	100.0	Limpia 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. Añadir sal. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de aguacate	Aguacate hass, crudo	60.0	Lavar, desinfectar y enjuagar el aguacate. Retire al aguacate la cascara y la semilla y cortelo tajadas, añadir un poco de sal y servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo etario.
		Sal	1.0	
JUGO	Jugo de piña en agua	Piña	78	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 piña, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frio.
		Azúcar, blanco	10.0	

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

**MENÚ No. 5**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada	Carne de res, magra	90	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 y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, 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.	
		Tomate, pulpa	6		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	7		
		Sal	1		
	Frijol guisado	Frijol rojo	25		Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla.
		Tomate, crudo	5		Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	12.0		
Aceite de soya		5			
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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Plátano maduro frito	Plátano hartón, maduro, crudo	150.0	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. Retirar y escurrir para eliminar cualquier exceso de aceite. Agregar sal. Servir.	
		Aceite de soya	7		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate con cebolla cabezona	Tomate, crudo	38.0	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates y cebollas. Pique la cebolla en julianas (tiras delgadas) y pique el tomate en cubos. Posteriormente en un recipiente hondo mezcle los vegetales. Sirva de acuerdo al grupo de edad etario.	
		Cebolla cabezona	33.0		
JUGO	Agua de panela en leche	panela	10.0	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	13.0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	COLNUD	5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

**MENÚ No. 6**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Sancocho de carne de res	Carne de res, magra	90.0	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne, corte en trozos medianos. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate y cilantro y picarlos finamente. En un sartén realizar un sofrito con aceite, tomate, cilantro y cebolla. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca, papa y plátano. Retirar fibra del centro de la yuca; pelar la papa, yuca y plátano, cortar en trozos pequeños. En una olla colocar la cantidad de agua requerida para llevar a cabo la preparación en una olla grande. Llevar a cocción, cuando el agua hierva, agregar los tubérculos (plátano, yuca, papa), agregar el sofrito que se realice con anetrioridad y cilantro finamente picado y lavado, mezclar todos los ingredientes y dejar que se cocinen. Por ultimo, agregar los trozos de carne y dejar que se cocine. Por ultimo, servir el sancocho teniendo en cuenta el gramaje establecido para el grupo etario.
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Tomate, crudo	6.0	
		Papa común, con cáscara, cruda	50.0	
		Yuca, cruda	37.5	
		Aceite de soya	7	
		Plátano hartón, verde, crudo	45.0	
		Sal	1.0	
Cilantro	5			
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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	7.5	
		Aceite, refinado, de girasol	5	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Incluido en la preparación del sancocho			
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Zanahoria rallada con cebolla cabezona limón y sal	Zanahoria, cruda	46.8	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria, limón y cebolla. Picar finamente la cebolla. Rallar la zanahoria. En un recipiente agregue el la zanahoría y la cebolla, adicione el limón y la sal, posteirormente mezcle todos los vegetales. Sirva de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla cabezona	10	
		Limón	8	
		Sal	1	
JUGO	Jugo de piña en agua	Piña, cruda	108.6	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectarla la piña, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frio.
		Azúcar, blanco	10.0	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	COLNUD 5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA			

**MENÚ No. 7**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pescado frito (Corvina o pargo)	Corvina, de mar, filete, crudo	108	Lavar y desinfectar el empaque del pescado. Porcionar según el número de raciones a servir. Sazonar el pescado con sal y cebolla. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de pescado a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando los filetes estén dorados por ambos lados. Servir caliente	
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	7.0		
		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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad	
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	5.0		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa sancochada	Papa común, con cáscara, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la papa. Partir en un recipiente hondo, cocinar con suficiente agua hasta que esté cocida y blanda. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua y dejar reposar por algunos minutos. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de zanahoria, tomate y cebolla cabezona	Zanahoria, cruda	18	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, la zanahoria y cebolla. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria, cortar en rodajas el tomate y picar la cebolla. En un recipiente amplio mezclar las verduras con sal y servir según gramaje del grupo etario.	
		Cebolla cabezona, cruda	15		
		Tomate, crudo	33		
		sal	1		
JUGO	Jugo de fruta de tomate de árbol en leche	Tomate de árbol rojo, crudo	96	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar y la leche en polvo. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar el tomate de árbol, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora. Licuar junto con la leche, agregar el azúcar, revolver, colar si es necesario. Servir frío.	
		Azúcar, blanco	10.0		
		Leche de vaca en polvo entera	13.0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		COLNUD	5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

**MENÚ No. 8**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo frito	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Quebrar cada huevo por la mitad y de manera cuidadosa incorporar los huevos por tandas en un recipiente precalentado con aceite. Dejar freír a fuego medio el alimento por poco tiempo, hasta que el huevo tome consistencia, verificar que estén completamente fritos. Retirar y escurrir para eliminar cualquier exceso de aceite. Servir	
		Aceite de soya	4		
		Sal	1		
	Lenteja guisada	Lenteja	25.0		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.
		Tomate, crudo	6.0		
		Aceite de soya	5.0		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
Sal	1.0				
CEREAL	Arroz aliñado (Habichuela, zanahoria, cebolla y tomate)	Arroz blanco, crudo	50.0	Poner el arroz crudo en una coladera, lavarlo muy bien hasta que el agua salga transparente. Aparte lavar y desinfectar las verduras y posteriormente picar en cuadritos la cebolla, tomate, habichuela y la zanahoria. En una sartén con aceite poner a sofreír los vegetales con un poco de sal y luego añadir agua. Cuando el agua haya hervido adicionar el arroz, mezclar y dejar cocinar hasta que el arroz esté seco, blando. Servir.	
		Habichuela, cruda	9.0		
		Zanahoria, cruda	29.2		
		Tomate, crudo	13.0		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	5.0		
Sal	1.0				
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Banano verde cocido	Plátano verde, crudo	150.0	Limpia y lavar los plátanos con cascara. Cortar en trozos medianos teniendo en cuenta los gramajes por grupo de edad. 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. Servir.	
JUGO	Agua de panela con limón	Limón	96	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones y el empaque 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. Extraiga el zumo de limón Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir fria o caliente segun la cantidad indicada según grupo de edad.	
		Panela	10.0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA				ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	
FIRMA				ANGELA VILLOTA	
			COLNUD	5018	

**MENÚ No. 9**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Sancocho de pechuga de pollo	Pollo, pechuga con piel cruda	90.0	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo corte en trozos medianos. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate y picarlos finamente. En un sartén realizar un sofrito con aceite, tomate y cebolla. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca, papa y plátano. Retirar fibra del centro de la yuca; pelar la papa, yuca y plátano, cortar en trozos pequeños. En una olla colocar la cantidad de agua requerida para llevar a cabo la preparación en una olla grande. Llevar a cocción, cuando el agua hierva, agregar los tubérculos (plátano, yuca, papa), agregar el sofrito que se realice con anetrioridad y cilantro finamente picado y lavado, mezclar todos los ingredientes y dejar que se cocinen. Por ultimo, agregar los trozos de pollo y dejar que se cocine. Por ultimo, servir el sancocho teniendo en cuenta el gramaje establecido para el grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Tomate, crudo	6.0		
		Papa común, con cáscara, cruda	50.0		
		Yuca, cruda	37.5		
		Aceite de soya	7		
		Plátano hartón, verde, crudo	45.0		
		Sal	1.0		
CEREAL	Arroz blanco	Cilantro, crudo	5	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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Arroz blanco, crudo	50		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	5		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Incluido en la preparación del sancocho				
	VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate y zanahoria	Sal	1	
Tomate, crudo			38.0	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la zanahoria. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. Cortar en rodajas el tomate. En un recipiente amplio mezclar las verduras Servir según gramaje del grupo etario.	
JUGO	Jugo de lulo en agua	Zanahoria, cruda	35.0		Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectarla el lulo, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frio.
		Lulo, crudo	62		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	COLNUD	5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

**MENÚ No. 10**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada	Carne de res, magra	90.0	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, tallos	12.0	
		Tomate, crudo	6	
		Sal	1	
	Frijoles rojo guisados	Aceite de soya	7	
		Frijol rojo	25	
		Tomate, crudo	5	
		Aceite de soya	5	
CEREAL	Arroz blanco	Cebolla junca, tallos	12.0	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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
		Pasta alimenticia	45.0	
	Espaguetis	Cebolla junca, tallos	12.0	
		Tomate, pulpa	6.0	
		Aceite de soya	5.0	
		Papa común, con cáscara, cruda	125.0	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa cocida	Sal	1	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Tomate, crudo	50.0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate, cebolla cabezona, limón y sal	Cebolla cabezona	22.5	Lavar, desinfectar y posteriormente picar la cebolla y el tomate. Mezclar en un recipiente, añadir unas gotas de limón y una pizca de sal.
		Limón, crudo	8.0	
		Sal	1.0	
		Guayaba, pintoná, cruda	78	
JUGO	Jugo de borojó o guayaba en leche	Azúcar, blanco	10.0	Desinfectar y lavar con abundante agua la guayaba, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y la leche en polvo y licuar. Posteriormente colar, adicionar azúcar y mezclar.
		Leche de vaca en polvo entera	13.0	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANGEL MARIA VILLOTA IBARRA	COLNUD	5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA			

**MENÚ No. 11**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Sancocho de carne de res	Carne de res, magra	90.0	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne, corte en trozos medianos. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate y picarlos finamente. En un sartén realizar un sofrito con aceite, tomate y cebolla. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca, papa y plátano. Retirar fibra del centro de la yuca; pelar la papa, yuca y plátano, cortar en trozos pequeños. En una olla colocar la cantidad de agua requerida para llevar a cabo la preparación en una olla grande. Llevar a cocción, cuando el agua hierva, agregar los tubérculos (plátano, yuca, papa), agregar el sofrito que se realice con anetrioridad y cilantro finamente picado y lavado, mezclar todos los ingredientes y dejar que se cocinen. Por ultimo, agregar los trozos de carne y dejar que se cocine. Por ultimo, servir el sancocho teniendo en cuenta el gramaje establecido para el grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Tomate, crudo	6.0		
		Papa común, con cáscara, cruda	50.0		
		Yuca, cruda	37.5		
		Aceite de soya	7		
		Plátano hartón, verde, crudo	45.0		
		Cilantro	5.0		
CEREAL	Arroz blanco	Sal	1.0	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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Arroz blanco, crudo	50		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	5		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Incluido en la preparación del sancocho				
	VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de zanahoria y remolacha	Zanahoria, cruda	37.5	Lavar, desinfectar y enjuagar las zanahorias y remolachas. Pelar y picar en cubos pequeños la remolacha. Rayar las zanahorias. En un recipiente amplio poner las verduras mezclarlas. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
Remolacha, sin cascara, cruda			33.0		
Sal			1		
JUGO	Jugo de piña en agua	Piña	108.6	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 piña, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hastq que elendulzante se hata diluido. Servir frio.	
		Azúcar, blanco	10.0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		COLNUD	5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

**MENÚ No. 12**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocido	Huevo de gallina	55.0	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Agregar sal. Servir.
		sal	1.0	
	Lenteja guisado	Lenteja	25.0	
		Tomate, crudo	6.0	
		cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	5	
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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite, refinado, de girasol	5	
		sal	1.0	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa china cocida	Malanga blanca, tubérculo	125.0	Lavar y limpiar muy bien las papas chinas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retirar la cascara. En una olla ponger abundante agua y poner a calentar, cuando este en su punto de ebullición, agregar las papas chinas y dejar que se cocinen adecuadamente. Por ultimo, retire el agua y agregue sal. Sriva de acuerdo al gramaje establecido para el grupo etario.
		sal	1.0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate y cebolla cabezona	Tomate, crudo	37.5	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños Iso tomates. La cebolla cortar en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio poner las verduras mezclarlas. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona	30.0	
JUGO	Limonada	Limón	96	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones y el empaque 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. Extraiga el zumo de limón Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Panela	10.0	

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

**MENÚ No. 13**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Pescado sudado con coco (Corvina o pargo)	Corvina, de mar, filete, crudo	108.0	Lavar y desinfectar el empaque del pescado. Porcionar según el número de raciones a servir. Sazonar el pescado con sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. En un sartén, realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate. Adicionalmente lavar y desinfectar el coco. Pelar el coco, agregar a la licuadora y licuar. Colar en un recipiente y reservar. Agregue el pescado y un poco de agua, mezcle todos los ingredientes y deje cocinar adecuadamente el pescado a fuego medio-bajo evitando que los líquidos de la preparación se consuman. Retirar del fuego. Servir el gramaje de acuerdo al grupo de edad.
		Coco, crudo	33.0	
		Cebolla junca, tallos	12	
		Tomate, crudo	6.0	
		Aceite de soya	7.0	
		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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	12	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1.0	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Platano verde frito	Plátano hartón, verde, crudo	150.0	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. . Retirar y escurrir para eliminar cualquier exceso de aceite. Agregar sal. Servir.
		Aceite de soya	7.0	
		Sal	1.0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate en cuadros	Tomate, crudo	75.0	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cuadros pequeños el tomate agregar sal y servir.
		Sal	1.0	
JUGO	Jugo de tomate de árbol en leche	Tomate de arbol	96	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar y la leche en polvo. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar el tomate de árbol, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora. Licuar junto con la leche, agregar el azúcar, revolver, colar si es necesario. Servir frio.
		Azúcar, blanco	10.0	
		Leche de vaca en polvo entera	13.0	

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

**MENÚ No. 14**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada	Carne de res, magra	90.0	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.	
		Tomate, crudo	6.0		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	7.0		
		Sal	1		
	Frijoles rojo guisados	Frijol bola roja, crudo	25	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.	
		Tomate, crudo	5		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
Aceite de soya		5			
CEREAL	Arroz aliñado (Habichuela, zanahoria, cebolla y tomate)	Arroz blanco, crudo	50.0	Poner el arroz crudo en una coladera, lavarlo muy bien hasta que el agua salga transparente. Aparte lavar y desinfectar las verduras y posteriormente picar en cuadritos la cebolla, tomate, habichuela y la zanahoria. En una sartén con aceite poner a sofreír los vegetales con un poco de sal y luego añadir agua. Cuando el agua haya hervido adicionar el arroz, mezclar y dejar cocinar hasta que el arroz esté seco, blando.	
		Habichuela, cruda	9.0		
		Zanahoria, cruda	29.2		
		Arveja verde, cruda	28.0		
		Tomate, crudo	13.0		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	7.0		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Platano verde cocido	Plátano hartón, verde, crudo	150.0	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. Añadir sal. Servir.	
		Sal	1		
JUGO	Jugo de mango o tomate de árbol en leche	Mango	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los mangos retirar la cascara, cortar en trozos y desechar la semilla, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.	
		Azúcar, blanco	10.0		
		Leche de vaca en polvo entera	13.0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		COLNUD	5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

**MENÚ No. 15**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo sudado	Carne de pollo	90	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 y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que la carne de pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Aceite de soya	7.0		
		Tomate, cruda	6.0		
		Cebolla junca, tallos	12		
		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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	12		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1.0		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa cocida	Papa común, con cáscara, cruda	125	Lavar y pelar la papa. Cortar trozos si es necesario y ponerlos a cocinar con un poco de sal en una olla. Cocinar papa hasta que esté suave.	
		Sal	1.0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de pepino con tomate	Tomate, crudo	38.0	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Cortar en trozos pequeños el tomate y el pepino, mezclar y servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.	
		Pepino Cohombro, crudo	33.0		
JUGO	Jugo de guayaba en leche	Guayaba	78	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cascara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar,colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.	
		Azúcar, blanco	10.0		
		Leche de vaca en polvo entera	13.0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		COLNUD	5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

**MENÚ No. 16**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo sudado	Carne de pollo	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. Lavar, desinfectar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate. Sazonar la carne con un poco de sal. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Poner el pollo a cocinar junto con el sofrito, dejar hasta que el alimento este bien cocido. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Aceite de soya	7.0	
		Cebolla junca	12	
		Tomate, pulpa	6	
		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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca	12	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Plátano verde cocido	Plátano hartón, verde, crudo	100	Limpia y lavar los plátanos con cascara. Cortar en trozos teniendo en cuenta los gramajes por grupo de edad. 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. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de zanahoria, cebolla, limón Y sal	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y la cebolla. Rallar la zanahoria y picar la cebolla en cuadros. Agregar zumo de limon y sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona, cruda	30	
		Limón, crudo	8	
		Sal	1	
JUGO	Jugo de fruta de borojó o guayaba o naidí en leche	Guayaba, pintona, cruda	84	Desinfectar y lavar con abundante agua la fruta, retirar la cascara si es necesario, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y la leche en polvo y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.
		Leche de vaca en polvo entera	13	
		Azúcar, blanco	10	

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

**MENÚ No. 17**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Pescado sudado con coco (corvina o pargo)	Corvina, de mar, filete, crudo	108.0	Lavar y desinfectar el empaque del pescado. Porcionar según el número de raciones a servir. Sazonar el pescado con sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. En un sartén, realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate. Adicionalmente lavar y desinfectar el coco. Pelar el coco, agregar a la licuadora y licuar. Colar en un recipiente y reservar. Agregue el pescado y un poco de agua, mezcle todos los ingredientes y deje cocinar adecuadamente el pescado a fuego medio-bajo evitando que los líquidos de la preparación se consuman. Retirar del fuego. Servir el gramaje de acuerdo al grupo de edad.
		Tomate, crudo	6.0	
		Cebolla cabezona	12.0	
		Coco, crudo	33.0	
		Aceite de soya	7.0	
		Sal	1	
CEREAL	Arroz aliñado (Habichuela, zanahoria, cebolla y tomate)	Arroz blanco, crudo	50.0	Poner el arroz crudo en una coladera, lavarlo muy bien hasta que el agua salga transparente. Aparte lavar y desinfectar las verduras y posteriormente picar en cuadritos la cebolla, tomate, habichuela y la zanahoria. En una sartén con aceite poner a sofreír los vegetales con un poco de sal y luego añadir agua. Cuando el agua haya hervido adicionar el arroz, mezclar y dejar cocinar hasta que el arroz esté seco, blando. Servir.
		Habichuela, cruda	9.0	
		Zanahoria, cruda	29.2	
		Tomate, pulpa	12.0	
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	7.0	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Banano verde cocido	Plátano hartón, verde, crudo	100.0	Limpia y lavar los plátanos con cascara. Cortar en trozos medianos teniendo en cuenta los gramajes por grupo de edad. 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. Servir.
JUGO	Limonada de panela	Limón, crudo	96	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los limones y el empaque 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. Extraiga el zumo de limón Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Panela	10.0	

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

**MENÚ No. 18**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocido	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 10 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Agregar sal. Servir.
		Sal	1	
	Frijol guisado	Frijol rojo	25	
		Tomate, pulpa	6	
		Cebolla junca, tallos	12	
Aceite de soya	5			
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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	12.0	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa china cocida	Malanga, tubérculo	125	Lavar y limpiar muy bien las papas chinas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retirar la cascara. En una olla poner abundante agua y poner a calentar, cuando este en su punto de ebullición, agregar las papas chinas y dejar que se cocinen adecuadamente. Por ultimo, retire el agua y agregue sal. Sriva de acuerdo al gramaje establecido para el grupo etario.
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate y zanahoria	Tomate, crudo	38	Lavar y desinfectar los vegetales. Pelar el tomate y la zanahoria. Picar en cubos pequeños el tomate. Rallar la zanahoria. Mezclar todo en un recipiente.
		Zanahoria, cruda	35	
JUGO	Agua de panela en leche	Leche de vaca en polvo entera	13	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los paquetes 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 frio o caliente.
		Panela	10	

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

**MENÚ No. 19**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada	Carne de res, magra	90	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 y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, 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.	
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	7		
		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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Platano verde cocido	Platano harton, verde, crudo	100	Limpia y lavar los plátanos con cascara. Cortar en trozos medianos teniendo en cuenta los gramajes por grupo de edad. 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. Servir.	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de pepino, zanahoria y tomate	Pepino cohombro, crudo	25	Lavar y desinfectar los vegetales. Pelar el pepino, el tomate y la zanahoria. Picar en cubos pequeños el tomate y pepino. Rallar la zanahoria. Mezclar todo en un recipient, agregar sal y servir.	
		Zanahoria, cruda	25		
		Tomate, crudo	25		
		Sal	1		
JUGO	Naranjada	Naranja	96	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar las naranjas cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.	
		Azúcar, blanco	10.0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANGELA MARIA VILLOT IBARRA		COLNUD	5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				

**MENÚ No. 20**

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de cerdo guisada	Carne de cerdo, magra	90	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 y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, zanahoria, 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.	
		Tomate, crudo	6.00		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12.0		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6.00		
		Sal	1.0		
	Lenteja guisada	Aceite de soya	7		
		Lenteja	25		
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12.0		
		Aceite de soya	5		
CEREAL	Arroz blanco	Sal	1.0	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, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Arroz blanco, crudo	50		
		Cebolla junca, tallos	12.0		
		Aceite de soya	5		
	Espaguetis	Pasta alimenticia	45		
		Cebolla junca, tallos, cruda	12.0		
		Tomate, crudo	6.0		
		Sal	1.0		
		Aceite de soya	7		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Yuca cocida	Yuca, cruda	125	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Fraccionar y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la yuca con suficiente agua hasta que esté cocida y blanda. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua y dejar reposar por algunos minutos. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Sal	1.0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate con cebolla cabezona, limón y sal	Tomate, pulpa	37.5	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños Iso tomates. La cebolla cortar en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio poner las verduras agregar sal y zumo de limón. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla cabezona	30		
		Sal	1.0		
		Limón	8.0		
JUGO	Jugo de maracuya en agua	Maracuya	99	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 el maracuya, extraer la pulpa de la fruta, agregar a la licuadora, la pulpa de maracuya y el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar si es necesario. Servir frío.	
		Azúcar, blanco	10.0		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA	COLNUD	5018
FIRMA	ANGELA VILLOTA				



# PAE



Gobernación de  
**NARIÑO**

Secretaría  
de Educación

## ALMUERZO - COMPLEMENTO PREPARADO EN SITIO

<b>GRUPO DE EDAD</b>	<b>9 A 13 AÑOS 11 MESES</b>		<b>OPERADOR</b>			
<b>DEPARTAMENTO</b>	<b>Nariño</b>		<b>MUNICIPIO</b>			
<b>GRUPO ETNICO</b>	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO EPERARA SIAPIDAARA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
<b>COMPONENTE</b>	<b>LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO</b>					
<b>ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL</b>	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Pechuga de pollo					
<b>ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL</b>	Fríjol					
	Lenteja					
	Fríjol blanco - Blanquillo					
<b>CEREAL</b>	Arroz					
	Pasta					
<b>TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL</b>	Papa					
	Yuca - Ñame					
	Plátano verde o maduro					
	Papa china					
<b>VERDURAS</b>	Banano verde					
	Tomate, cebolla cabezona, cebolla junca, zanahoria, habichuela, arveja.					
<b>FRUTA</b>	Papaya, tomate de árbol, maracuyá, lulo, guanábana, mango, arazá, guayaba, borojó, guayaba, naidí					
<b>AZÚCARES</b>	Azúcar blanco					
	Panela					
<b>GRASAS</b>	Aceite vegetal					
	Margarina					
<b>LÁCTEOS</b>	Leche entera de vaca					
	Leche entera en polvo de vaca					
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE</b>			<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>			
<b>FIRMA</b>	ANGELA VILLOTA			<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>	<b>COLNUD 5018</b>	

**PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS**  
**MODALIDAD INDUSTRIALIZADA**

<b>OPERADOR:</b>					
<b>DEPARTAMENTO</b>		<b>NARIÑO</b>		<b>MUNICIPIO</b>	
<b>GRUPO ÉTNICO</b>	<b>RAIZAL</b>		<b>ROM</b>		<b>AFROCOLOMBIANO /</b>
	<b>SIN PERTENENCIA ÉTNICA</b>		<b>INDÍGENA</b>		X
	<b>COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA</b>		<b>EPERARA SIAPIDARA</b>		
<b>ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO</b>					
<b>SEMANA No. 1</b>					
<b>COMPONENTES</b>	<b>MENÚ No. 1</b>	<b>MENÚ No. 2</b>	<b>MENÚ No. 3</b>	<b>MENÚ No. 4</b>	<b>MENÚ No. 5</b>
<b>LÁCTEOS</b>	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
<b>DERIVADOS DE CEREAL</b>	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA TIPO SODA	GALLETA DULCE	PONQUE	ROSCON DULCE
<b>FRUTAS</b>	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
<b>AZÚCARES Y DULCES</b>		PANELITA DE LECHE			DULCE DE LECHE CON COCO
<b>SEMANA No. 2</b>					
<b>COMPONENTES</b>	<b>MENÚ No. 6</b>	<b>MENÚ No. 7</b>	<b>MENÚ No. 8</b>	<b>MENÚ No. 9</b>	<b>MENÚ No. 10</b>
<b>LÁCTEOS</b>	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
<b>DERIVADOS DE CEREAL</b>	PAN DE SAL	ROSCAS DE DULCE	PONQUE	CUCAS	PONQUE
<b>FRUTAS</b>	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
<b>AZÚCARES Y DULCES</b>			DULCE DE LECHE CON COCO		BOCADILLO DE GUAYABA
<b>SEMANA No. 3</b>					
<b>COMPONENTES</b>	<b>MENÚ No. 11</b>	<b>MENÚ No. 12</b>	<b>MENÚ No. 13</b>	<b>MENÚ No. 14</b>	<b>MENÚ No. 15</b>
<b>LÁCTEOS</b>	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT
<b>DERIVADOS DE CEREAL</b>	GALLETA CRAKEÑA	ROSCAS DE DULCE	PONQUE	PAN DE QUESO	PONQUE
<b>FRUTAS</b>	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA			PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE
<b>AZÚCARES Y DULCES</b>		PANELITA DE LECHE	DULCE DE LECHE CON COCO		
<b>SEMANA No. 4</b>					
<b>COMPONENTES</b>	<b>MENÚ No. 16</b>	<b>MENÚ No. 17</b>	<b>MENÚ No. 18</b>	<b>MENÚ No. 19</b>	<b>MENÚ No. 20</b>
<b>LÁCTEOS</b>	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
<b>DERIVADOS DE CEREAL</b>	GALLETA DE AVENA	GALLETAS DULCES	PONQUE	ROSCAS DE DULCE	PONQUE
<b>FRUTAS Y DULCES</b>	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
<b>AZÚCARES</b>		BOCADILLO DE GUAYABA			PANELITA DE LECHE
<b>Nota:</b> Las frutas a entregar según tiempo de cosecha son: naranja, mandarina, banano, granadilla, mango. No se permite la entrega de naranja y					
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA</b>			<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>		
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>		<b>MATRICULA PROFESIONAL</b>	<b>COLNUD 5018</b>	

### ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO				
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	SI				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AWA UNIPA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
MODALIDAD DE ATENCION	INDUSTRIALIZADA		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		
NIVEL					

#### Menú 1.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CERALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE MANTEQUILLA	Pan blanco, tipo molde, horneado	A061	70	70	194.6	6.23	1.12	39.76	17.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
<b>TOTAL MENÚ</b>							414	11.5	3.2	81.7	43.508
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							18%	15%	4%	26%	3.96%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		ANGELA VILLOTA				<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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 UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS TIPO SODA	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
<b>TOTAL MENÚ</b>							394	11.8	11.6	59.9	285.8
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							18%	15%	16%	19%	25.98%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>						<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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	50	50	236	3.2	9.8	33.55	19
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
<b>TOTAL MENÚ</b>							455	8.5	11.9	75.5	45.008
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							20%	11%	16%	24%	4.09%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		ANGELA VILLOTA					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
<b>TOTAL MENÚ</b>							493	11.6	19.9	65.3	293.508
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							22%	15%	27%	21%	26.68%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		ANGELA VILLOTA				<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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 saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ROSCON DULCE	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	A084	70	70	241.5	5.53	4.76	44.03	25.2
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	DULCE DE LECHE CON COCO	Cocadas, con panela	K014	20	20	83.4	0.32	1.64	16.48	1.4
<b>TOTAL MENÚ</b>							435	12.3	12.8	67.3	266.6
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							19%	16%	17%	21%	24.24%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			COLNUD 5018		

Menú 6.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAN DE SAL	Pan de sal regular, horenado	A066	70	70	238	7.77	4.48	41.51	24.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
<b>TOTAL MENÚ</b>							449	15.7	11.0	70.6	272.508
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							20%	20%	15%	22%	24.77%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		<i>ANGELA VILLOTA</i>				<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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 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	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	A084	70	70	241.5	5.53	4.76	44.03	25.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.1	1.5	0.1	22.3	8.0
<b>TOTAL MENÚ</b>							453	13.4	11.3	73.2	273.208
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							20%	17%	15%	23%	24.84%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		ANGELA VILLOTA					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	DULCE DE LECHE CON COCO	Cocadas, con panela	K014	20	20	83.4	0.32	1.64	16.48	1.4
<b>TOTAL MENÚ</b>							484	7.8	17.1	72.3	64.9
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							22%	10%	23%	23%	5.90%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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 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	Galletas dulces,ucas	A021	70	70	273	5.32	2.1	58.24	5.6
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
<b>TOTAL MENÚ</b>							484	13.2	8.6	87.4	253.608
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							22%	17%	11%	28%	23.06%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		ANGELA VILLOTA					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
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
<b>TOTAL MENÚ</b>							464	7.6	15.5	71.6	68.5
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							21%	10%	21%	23%	6.23%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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 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 CRAKEÑA	Galletas saladas, tipo cracker	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.1	1.5	0.1	22.3	8.0
<b>TOTAL MENÚ</b>							444	12.1	15.1	63.2	301.508
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							20%	15%	20%	20%	27.41%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>						<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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 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	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	A084	70	70	241.5	5.53	4.76	44.03	25.2
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
<b>TOTAL MENÚ</b>							424	12.5	11.5	67.5	292
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							19%	16%	15%	21%	26.55%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		ANGELA VILLOTA					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			COLNUD 5018	

Menú 13.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	DULCE DE CON LECHE COCO	Cocadas, con panela	K014	20	20	83.4	0.32	1.64	16.48	1.4
<b>TOTAL MENÚ</b>							484	7.8	17.1	72.3	64.9
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							22%	10%	23%	23%	5.90%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
<b>TOTAL MENÚ</b>							476	12.6	16.7	65.4	89.008
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							21%	16%	22%	21%	8.09%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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 UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
<b>TOTAL MENÚ</b>							493	11.6	19.9	65.3	293.508
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							22%	15%	27%	21%	26.68%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		ANGELA VILLOTA					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			COLNUD 5018	

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA DE AVENA	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	A022	60	60	270.6	3.9	9.72	41.16	60
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
<b>TOTAL MENÚ</b>							482	11.8	16.2	70.3	308.008
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							21%	15%	22%	22%	28.00%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>						<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			COLNUD 5018	

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DULCES	Galletas dulces, sin relleno	A023	50	50	236	3.2	9.8	33.55	19
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO DE GUAYABA	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
<b>TOTAL MENÚ</b>							418	7.1	11.8	69.0	42
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							19%	9%	16%	22%	3.82%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		ANGELA VILLOTA					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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 UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
<b>TOTAL MENÚ</b>							493	11.6	19.9	65.3	293.508
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							22%	15%	27%	21%	26.68%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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 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	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	A084	70	70	241.5	5.53	4.76	44.03	25.2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	FRUTA DE COSECHA	Banano común, crudo	C010	143.0	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
<b>TOTAL MENÚ</b>							453	13.4	11.3	73.2	273.208
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							20%	17%	15%	23%	24.84%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>		ANGELA VILLOTA					<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			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	PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
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
<b>TOTAL MENÚ</b>							472	8.1	15.8	72.5	90.3
<b>RECOMENDACIÓN</b>							<b>2245</b>	<b>78.6</b>	<b>74.8</b>	<b>314.3</b>	<b>1100</b>
<b>% ADECUACIÓN</b>							21%	10%	21%	23%	8.21%
<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>				<b>ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA</b>							
<b>FIRMA</b>	<i>ANGELA VILLOTA</i>						<b>MATRÍCULA PROFESIONAL</b>			COLNUD 5018	



**PAE**



Gobernación de  
**NARIÑO**

Secretaría  
de Educación

**LISTA DE INTERCAMBIOS**

**MODALIDAD INDUSTRIALIZADA**

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