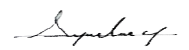
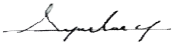


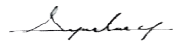
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		PUEBLO INDÍGENA INGA DE APONTE			
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS CON POBLACIÓN MAYORITARIAMENTE INDÍGENA PERTENECIENTES AL PUEBLO INGA DE APONTE					
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
SOPA	SOPA DE GUINEO CON CARNE DE CERDO				SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO (Repollo blanco)	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO INCLUIDA EN LA SOPA	HUEVOS REVUELTOS	CARNE DE RES SUDADA	PECHUGA DE POLLO GUISADA	PECHUGA DE POLLO	
		LENTEJAS GUISADAS		FRIJOL ROJO GUISADO		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MOLO DE PAPA	PLÁTANO MADURO COCINADO	PAPA AL VAPOR EN CASQUITOS	PAPA COCIDA	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE PICADA CON REPOLLO	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON CILANTRO	ENSALADA DE REPOLLO PICADO CON ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE ZANAHORIA TOMATE Y REPOLLO	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	MAZAMORRA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	JUGO DE MORA EN AGUA	
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
SOPA		SOPA DE GUINEO CON PECHUGA Y PAPA			SOPA DE PASTA (CONCHAS, CORBATAS, CABELLO DE ANGELO) CON CARNE	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE ROJA SUDADA	PECHUGA DE POLLO	TRUCHA FRITA	PECHUGA DE POLLO FRITA	CARNE DE RES	
	ARVEJA SECA GUISADA		FRIJOL ROJO GUISADO			
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	PAPA SUDADA EN CUADRITOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON REPOLLO RALLADO	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE CON REPOLLO	ACELGA GUISADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	
SOPA		SOPA DE MAIZ CON CARNE DE RES Y PAPA (REPOLLO O ACELGA)				
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	CARNE DE RES INCLUIDA EN LA SOPA	TRUCHA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO SUDADA	CARNE DE RES SUDADA	
	FRIJOL ROJO GUISADO		LENTEJA GUISADA			
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA AL VAPOR	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	PAPA GUISADA	PAPA REFRITA	PLÁTANO MADURO COCIDO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMÓN	
BEBIDA	JUGO DE MORA EN AGUA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	LECHE ENTERA PASTEURIZADA CON CANELA EN ASTILLA	MAZAMORRA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	
SOPA		SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO, VERDURAS Y PAPA			SOPA DE GUINEO CON PECHUGA DE POLLO Y PAPA	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA DE POLLO INCLUIDA EN LA SOPA	CARNE ROJA SUDADA	HUEVO REVUELTO	PECHUGA DE POLLO INCLUIDA EN LA SOPA	
	LENTEJA GUISADA			FRIJOL ROJO GUISADO		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	PAPA SUDADA	PLÁTANO MADURO EN TAJADAS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA LIMÓN Y SAL	VERDURAS INCLUIDAS EN LA SOPA	ENSALADA DE AGUACATE CON LECHUGA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE	COLADA DE MAIZ CON LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	AGUA DE PANELA CON LECHE	
Frutas jugo con leche: papaya, banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango. Fruta jugo en agua: naranja, maracuya, guayaba, piña, tomate de arbol, mango, mora, lulo.						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443		

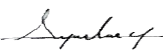
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTO DE NARIÑO												
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL														
GRUPO ÉTNICO		INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	INGA DE APONTE	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS								
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					ALMUERZO				
NIVEL		9 A 13 AÑOS 11 MESES												
MENU 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	SOPA DE GUINEO CON CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Repollo blanco, crudo	B099	21	14.7	5.88	0.2646	0.0441	0.9408	6.468	0.0735	2.646	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Banano chiro, crudo	P015	63	50.4	63.504	0.756	0.0504	14.5656	1.512	0.1512	0	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MOLO DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	Tomate, crudo	B103	50	40	9.2	0.36	0.04	1.64	3.6	0.2	2.4	60 g
			Aguacate Hass, Crudo	C001	31	19.84	43.8464	0.25792	3.25376	2.6784	1.5872	0.0992	0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DULCE DE COSECHA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							668.5984	27.06532	16.27466	99.56	56.1352	2.8749	1237.036	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	34%	22%	32%	5%	33%	67%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENU 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	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19		
			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		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			Aceite de soya	D012	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	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ÁTANO MADURO COCII	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	35	24.5	9.8	0.441	0.0735	1.568	10.78	0.1225	4.41	60 g	
			Tomate, crudo	b103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	53.55	1.305	0.135	11.685	1.5	0.3	0.9	200 cm3	
Leche de vaca, entera, en polvo			G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97			
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ							780.9106	22.10958	23.69081	115.06429	192.0194	4.73465	1303.9502		
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850		
% ADECUACIÓN							35%	28%	32%	37%	17%	54%	70%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

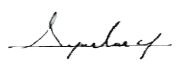
MENU 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA TIPO ESPAGUETI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	50	50	185.5	6.5	0.75	37.35	12.5	1.95	3	113g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	b027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR EN CASQUITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMAT EN RODAJAS CON CILANTRO	Tomate, crudo	B103	62	49.6	11.408	0.4464	0.0496	2.0336	4.464	0.248	2.976	60 g
			Cilantro, crudo	B035	11	9.9	4.356	0.2277	0.0594	0.5841	8.118	0.1782	4.554	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	k033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
TOTAL MENÚ							567.642	32.5925	14.5761	74.0048	172.746	6.2467	1278.686	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							25%	41%	19%	24%	16%	72%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

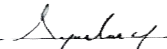
MENU 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Incidencias)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Ajo, crudo	B009	5	4.75	6.84	0.22325	0.01425	1.39175	1.9	0.06175	0.9025	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
		FRÍJOL ROJO GUISADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
Sal	L015		1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81			
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	70	42	24.36	0.714	0.042	5.25	4.2	0.336	0.42	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							735.3105	30.0303	23.49535	96.18285	90.6375	4.3409	1633.474	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							33%	38%	31%	31%	8%	50%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

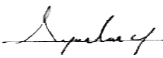
MENU 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO	Maíz blanco, crudo	A045	15	15	54.45	1.41	0.57	10.83	0.6	0.36	5.25	72 g
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	28	19.6	7.84	0.3528	0.0588	1.2544	8.624	0.098	3.528	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.4	19.89	9.3483	0.13923	0.01989	1.88955	5.3703	0.07956	6.9615	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66	59.4	43.956	0.594	0.0594	8.6724	24.948	1.0098	0.594	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							642.5363	26.11193	15.83599	94.89785	86.1373	3.66716	1247.9005	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	33%	21%	30%	8%	42%	67%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENU 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (porción)	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 ROJA SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ARVEJAS SECAS GUIADAS	Arveja seca, cruda	T003	25	25	93.5	5.975	0.275	15.05	15	1.15	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Panela	k033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							751.8725	35.46305	24.31015	93.76625	191.5645	5.709	1677.4805	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							33%	45%	33%	30%	17%	66%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENU 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	SOPA DE GUINEO CON PECHUGA DE POLLO Y PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 gr
			Banano chiro, crudo	P015	125	100	126	1.5	0.1	28.9	3	0.3	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y AGUACATE	Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24.75	3.465	0.12375	0.02475	0.56925	4.455	0.07425	0.495	60 g
			Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	
			Aguacate Hass, Crudo	C001	15	9.6	21.216	0.1248	1.5744	1.296	0.768	0.048	0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDOS EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							711.996	25.44335	16.92065	109.90225	49.899	2.60455	842.167	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	32%	23%	35%	5%	30%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

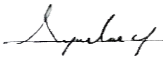
MENU 8															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Inmediato)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	E047	90	46.8	63.18	9.3132	2.9016	0	15.912	0.1404	24.336	50 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0		0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	15	15	54	1.875	0.255	10.845	2.25	0.645	0.3		
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON REPOLLO	Tomate, crudo	B103	35	28	6.44	0.252	0.028	1.148	2.52	0.14	1.68	60 g	
			Repollo blanco, crudo	B099	35	24.5	9.8	0.441	0.0735	1.568	10.78	0.1225	4.41		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3	
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ							828.9576	23.07258	28.09461	115.67839	82.1744	4.35435	1204.3472		
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850		
% ADECUACIÓN							37%	29%	38%	37%	7%	50%	65%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443						

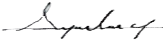
MENU 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HEMERO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72g
			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	
		PASTA TIPO ESPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	50	50	185.5	6.5	0.75	37.35	12.5	1.95	3	113g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	b027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA SUDADA EN CUADRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Cebolla cabezona, cruda	b027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ACELGA GUISADA	Acelga, hojas, cruda	B003	35	29.75	11.305	0.714	0.0595	1.57675	14.5775	0.5355	63.07	60 g
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	28	25.2	37.548	3.1752	2.7216	0.0756	13.356	0.4284	35.028	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109	59.95	33.572	0.3597	0.05995	7.4338	9.592	0.29975	1.7985	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							700.359	30.6126	28.43375	77.51255	78.9605	4.81405	1715.5035	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							31%	39%	38%	25%	7%	55%	93%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				

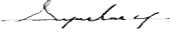
MENU 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE PASTA(conchas, corbatas) CON CARNE DE RES VERDURAS Y PAPA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Repollo blanco, crudo	B099	14	9.8	3.92	0.1764	0.0294	0.6272	4.312	0.049	1.764	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55.65	1.95	0.225	11.205	3.75	0.585	0.9	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10.2	4.794	0.0714	0.0102	0.969	2.754	0.0408	3.57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CEBOLLA Y TOMATE	Lechuga común, cruda	B059	35	19.25	3.465	0.154	0.01925	0.5005	4.0425	0.17325	1.155	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							609.187	29.1619	12.8806	91.11345	53.7345	5.2307	1226.677	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							27%	37%	17%	29%	5%	60%	66%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

MENU 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	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
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRÍJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66	59.4	43.956	0.594	0.0594	8.6724	24.948	1.0098	0.594	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							742.5825	29.40335	23.43915	97.43015	99.9695	4.9597	1629.5675	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							33%	37%	31%	31%	9%	57%	88%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

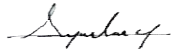
MENU 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, MHUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS	SOPA DE MAIZ CON CARNE DE RES Y PAPA	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	53.55	1.305	0.135	11.685	1.5	0.3	0.9	58 g
			Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Arveja verde, cruda	B019	13	5.2	5.148	0.3068	0.0156	0.806	1.872	0.078	0.26	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Aguacate Hass, Crudo	C001	15	9.6	21.216	0.1248	1.5744	1.296	0.768	0.048	0	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	32	24	3.36	0.12	0.024	0.552	4.32	0.072	0.48	
			Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	108	59.4	33.264	0.3564	0.0594	7.3656	9.504	0.297	1.782	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							634.547	28.1755	14.38	94.9125	61.795	4.7929	841.793	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							28%	36%	19%	30%	6%	55%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					

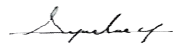
MENU 13															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIEMO (mg)		SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA A LA PLANCHA	Trucha, entera, cruda	E047	90	46.8	63.18	9.3132	2.9016	0	15.912	0.1404	24.336	50 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g	
			Tomate, crudo	B103	5	4	0.92	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48		
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LECHE ENTERA PASTEURIZADA CON CANELA EN ASTILLA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0		
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN														
TOTAL MENÚ							710.563	24.63795	24.9674	92.4205	183.727	3.5734	1641.863		
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850		
% ADECUACIÓN							32%	31%	33%	29%	17%	41%	89%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

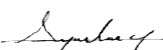
MENU 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA TIPO ESPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	50	50	185.5	6.5	0.75	37.35	12.5	1.95	3	113g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	d012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA REFRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20.3	8.12	0.3654	0.0609	1.2992	8.932	0.1015	3.654	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	
			Piña, cruda	C072	36	19.8	11.088	0.1188	0.0198	2.4552	3.168	0.099	0.594	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	53.55	1.305	0.135	11.685	1.5	0.3	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							737.6665	31.55035	27.27275	88.76745	182.6095	4.5521	902.1675	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							33%	40%	36%	28%	17%	52%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				


MENU 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, LIMÓN	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	24.65	11.5855	0.17255	0.02465	2.34175	6.6555	0.0986	8.6275	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	55	30.25	5.445	0.242	0.03025	0.7865	6.3525	0.27225	1.815	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
LÁCTEOS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
TOTAL MENÚ							648.3941	28.12753	19.08081	88.75964	157.1364	4.3415	889.9937	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	36%	26%	28%	14%	50%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

MENU 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Inmediato)	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 SEILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75g
			Tomate, crudo	B103	5	4	0.92	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO ZANAHORIA LIMÓN Y SAL	Lechuga común, cruda	B059	36	19.8	3.564	0.1584	0.0198	0.5148	4.158	0.1782	1.188	60g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	19	14.25	1.995	0.07125	0.01425	0.32775	2.565	0.04275	0.285	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200 cm3
LÁCTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							722.1015	32.3795	21.0459	96.06454	59.1119	6.89037	2012.2131	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	41%	28%	31%	5%	79%	109%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443					

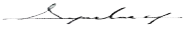
MENU 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO DESMECHADA, VERDURAS Y PAPA	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	53.55	1.305	0.135	11.685	1.5	0.3	0.9	72 g
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Repollo blanco, crudo	B099	28	19.6	7.84	0.3528	0.0588	1.2544	8.624	0.098	3.528	
			Arveja verde, cruda	B019	25	10	9.9	0.59	0.03	1.55	3.6	0.15	0.5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.4	19.89	9.3483	0.13923	0.01989	1.88955	5.3703	0.07956	6.9615	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81		
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
					Sal	L015	1	1	0	0	0	0.24	0.003	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							678.2583	30.38473	19.46449	92.66185	179.0493	3.26046	898.8105	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	39%	26%	29%	16%	37%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				


MENU 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA SUDADA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE CON LECHUGA	Aguacate Hass, Crudo	C001	47	30.08	66.4768	0.39104	4.93312	4.0608	2.4064	0.1504	0	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	54	29.7	5.346	0.2376	0.0297	0.7722	6.237	0.2673	1.782	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE MAÍZ CON LECHE	Maíz blanco, crudo	A045	15	15	54.45	1.41	0.57	10.83	0.6	0.36	5.25	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							715.3348	30.84544	24.45312	89.9677	163.2314	5.0642	1276.668	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	39%	33%	29%	15%	58%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENU 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			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	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200 cm 3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							753.5411	17.46343	26.23686	105.95574	96.0719	4.21615	1257.6507	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	22%	35%	34%	9%	48%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443					


MENU 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	SOPA DE GUINEO CON PECHUGA DE POLLO Y PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72g
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	
			Banano chiro, crudo	P015	125	100	126	1.5	0.1	28.9	3	0.3	0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	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, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	60g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm 3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ								728.152	29.1889	18.7858	107.4801	188.459	3.1319	900.841
RECOMENDACIÓN								2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN								32%	37%	25%	34%	17%	36%	49%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 4443				


FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS						
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR		
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO INGA DE APONTE	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 1						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ALIMENTO PROTEICO	Sopa de guineo con carne de cerdo	Carne de cerdo, magra	90	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne, la cebolla, repollo y banano. Retirar la cascara del banano y partir en trozos, picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Precalentar un sartén y poner la carne por unos minutos de ambos lados para poder sellarla y así mantener sus jugos, obteniendo un mejor sabor en esta preparación, posteriormente se debe cortar en trozos pequeños y reservar. En una olla poner a calentar abundante agua, cuando este caliente. Agregar la carne, el banano, la cebolla, repollo, aceite y sal para sazonar. Mezclar y dejar que se cocine. Retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.		
VERDURA		Cebolla junca	8			
VERDURA		Repollo, hojas frescas	21			
GRASAS		Aceite, refinado, de girasol	2			
		Sal	1			
FRUTA		Banano, chiro pulpa	63			
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	8			
		Aceite, refinado, de girasol	5			
		Sal	1			
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Molo de papa	Papa criolla, con cáscara, cruda	50	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelarlas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y agregar sal. Triturar las papas hasta obtener un puré. Servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.		
		Sal	1			
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate y aguacate.	Tomate, pulpa	50	Lavar, desinfectar y enjuagar el aguacate y el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate y el aguacate. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.		
		Aguacate	31			
BEBIDA	Jugo de fruta dulce de cosecha en leche	Varios	80	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar si es necesario. Servir frío.		
		Azúcar, blanco	10			
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de guineo se debe empelar la carne de cerdo para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatar asegúrese que la carne de cerdo se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz, el molo de papa y ensalada establecida en la guía de preparación.				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		MND	COLNUD 4443
FIRMA						

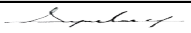
MENÚ No. 2					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Huevos revueltos	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.	
		Sal	1		
		Aceite, refinado, de girasol	4		
	Lentejas guisadas	Lenteja	25		Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla cabezona	5		
Sal	1				
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	35	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, cebolla finamente picada, aceite, sal y arroz. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Platano maduro cocinado	Plátano hartón, maduro, crudo	139	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. Servir.	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate picada con repollo	Repollo, hojas frescas	35	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, pulpa	38		
BEBIDA	Mazamorra en leche	Maiz blanco trillado	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del maiz, panela y la leche en polvo. Lleve el maíz a cocción a fuego medio con abundante agua hasta que hierva. Agregar la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Agregar la panela. Mezclar constantemente hasta que la panela se haya diluido por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.	
		Leche de vaca en polvo entera	13		
		Panela	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 3					
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 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		
		Cebolla cabezona	5		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
	Pasta tipo espagueti	Pasta alimenticia	25	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
		Tomate, pulpa	6		
		Cebolla cabezona	5		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	Papa al vapor en casquitos	Papa común, sin cáscara, cruda	62	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate en rodajas con cilantro	Tomate, pulpa	62	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y cilantro. Retirar la cascara. Cortar en rodajas, picar el cilantro y agregar al tomate. Servir según gramaje del grupo etario.	
		Cilantro	11		
BEBIDA	Agua de panela con 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 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.	
		Panela	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

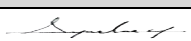
MENÚ No. 4					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo guisada	Carne de pollo, pechuga con piel	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. En una olla con suficiente agua llevar a cocción el pollo con un poco de sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Retirar de la olla el pollo cuando este cocido, Poner a cocinar junto con el sofrito. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla Junca	8		
		Ajo	5		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
	Frijol rojo guisados	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. 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, pulpa	6		
		Cebolla cabezona	5		
		Aceite, refinado, de girasol	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 cabezona	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa Cocinada	Papa común, sin cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo picado con zanahoria rallada	Repollo, hojas frescas	42	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Zanahoria, cruda	35		
BEBIDA	Jugo de fruta de cosecha en agua	Tomate de arbol	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar el tomate, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar, blanco	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

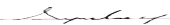
MENÚ No. 5					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Sopa de maiz con pechuga de pollo	Maiz blanco	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo, la cebolla, maíz blanco y las papas. Pelar las papas y picar finamente la cebolla, repollo y cilantro. Cortar en fajitas el pollo. En una olla poner el pollo y las papas a cocinar con abundante agua, sazonar con cebolla, cilantro sal y aceite. Una vez ya obtenga de la cocción el caldo, agregar el maíz blanco mezclar con los otros ingredientes. Esperar a que el pollo, las papas y el maíz estén bien cocidos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.	
		Carne de pollo	90		
Aceite, refinado, de girasol		2			
Cebolla junca		8			
Cilantro		5			
Papa común, sin cáscara, cruda		100			
Repollo, hojas frescas		43			
Sal		1			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	35	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, cebolla picada finamente, aceite, sal y arroz. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de Zanahoria, Tomate y repollo	Zanahoria, cruda	23.4	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate y rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, pulpa	25		
		Repollo, hojas frescas	28		
BEBIDA	Jugo de fruta de cosecha en agua	Mora	66	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar y desinfectar la mora de castilla porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar, blanco	10		
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de maiz se debe empelar el pollo para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatarse asegúrese que el pollo se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz y ensalada establecida en la guía de preparación.			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

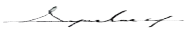
MENÚ No. 6					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de roja sudada	Carne de res, magra	90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
	Arveja seca, guisadas	Arveja seca	25		El día anterior dejar en remojo las arvejas, en la olla a presión ponga a cocinar las arvejas 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 arvejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate, pulpa	6		
		Aceite, refinado, de girasol	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 picado y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS DE CEREAL	Papa cocinada	Papa común, sin cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cáscara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de zanahoria con repollo rallado	Zanahoria, cruda	35	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Repollo, hojas frescas	42		
JUGO	Agua de panela con 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 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.	
		Panela	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

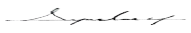
MENÚ No. 7					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Sopa de guineo con pechuga y papa	Carne de pollo, pechuga con piel	90	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, tomate, zanahoria papa y banano chiro y el empaque del pollo. Retirar la cascara del banano y partir en trozos, picar finamente los vegetales. Fraccionar y retirar fibra del centro de las yucas. En una olla poner el pollo, las yucas, los bananos con abundante agua, sazonar con cebolla, sal y aceite. Mezclar muy bien todos los ingredientes. Una vez ya obtenga de la cocción el caldo y las verduras y tubérculos estén cocidos. Retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.	
VERDURAS		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate, crudo	6		
		Zanahoria sin cascara, cruda	6		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE GRASAS		papa cruda	100		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
FRUTAS		Banano, chiro pulpa	125		
		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	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate, pepino y aguacate	Tomate, pulpa	31	Lavar, desinfectar y enjuagar el pepino, aguacate y el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate, pepino y aguacate. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Pepino	33		
		Aguacate	15		
BEBIDA	Jugo de fruta de cosecha en agua	guayaba	80	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar la guayaba, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar, blanco	10		
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de guineo con yuca se debe empelar la carne de pollo para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatarse asegúrese que la carne de pollo se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz y ensalada establecida en la guía de preparación.			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

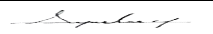
MENÚ No. 8				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTECÍO	Trucha frita	Trucha, entera, cruda	90	<p>Verifique que la trucha tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escamas brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte.</p> <p>Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar.</p> <p>Limpia y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>Picar finamente la cebolla junca (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por al menos 15 minutos. apañe con una capa fina la trucha con harina de trigo.</p> <p>En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la trucha.</p> <p>Esperar que se dore la trucha en su totalidad.</p> <p>Servir.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
		Harina de trigo, fortificada	15	
	Frijol rojo guisado	Frijol rojo	25	
		Tomate, pulpa	6	
		Aceite, refinado, de girasol	5	
		Cebolla cabezona	5	
		Sal	1	
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	<p>Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, 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.</p>
		cebolla junca	8	
		Aceite, refinado, de girasol	5	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	Tajadas de platano amarillo frito	Plátano hartón, maduro, crudo	139	<p>Limpia 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.</p>
		Aceite, refinado, de girasol	4	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate con repollo	Tomate, crudo	35	<p>Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.</p>
		Repollo, hojas frescas	35	
BEBIDA	Jugo de tomate de arbol en agua	Tomate de arbol	70	<p>Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar los tomates, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.</p>
		Azúcar	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MND COLNUD 4443	

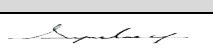
MENÚ No. 9					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo frita	Carne de pollo, pechuga con piel	70	Lavar y desinfectar el empaque de la pechuga de pollo. Racionar de acuerdo al gramaje de grupo etario y el número de porciones a servir. Sazonar el pollo con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este dorado por ambos lados. Servir caliente.	
		Aceite, refinado, de girasol	7		
		Sal	1		
	Pasta tipo espagueti	Pasta alimenticia	25	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Tomate, pulpa	6		
		Cebolla cabezona	5		
		sal	1		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa sudada en cuadritos	Papa común, sin cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla cabezona	5		
		Tomate	6		
		Aceite, refinado, de girasol	3		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Acelga guisada	Tomate	25	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates y la cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños, la cebolla deberá picarse finamente. Lavar, desinfectar y enjuagar la acelga y escurrir. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Posteriormente, tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectélos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue todos las verduras (tomate, cebolla, acelga) deje que se salteen por dos minutos a fuego bajo, transcurrido este tiempo agregaremos los huevos batidos, mezclamos todos los ingredientes, dejamos que se cocine adecuadamente el huevo, porcionar de acuerdo al grupo etario. Servir.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Acelga	35		
		Huevo de gallina	28		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		Sal	1		
BEBIDA	jugo de piña en agua	piña cruda	109	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar 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.	
		azucar	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

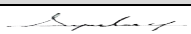
MENÚ No. 10					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Sopa de pasta con carne de res y papa	Carne de res, magra	90	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la pasta, carne, cebolla, repollo, zanahoria y las papas. Pelar las papas, picar finamente la cebolla, pelar y picar en cubos la zanahoria. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Cortar en trozos la carne. En una olla poner a hervir el agua cuando este a punto de ebullicion agregar la carne, las papas, sazonar con cebolla, zanahoria, repollo, aceite, sal, mezclar muy bien. Cuando la carne y las papas estén bien cocidas agregar la pasta dejar cocinar por 15 minutos mas y retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.	
		Repollo, hojas frescas	14		
		Zanahoria, cruda	12		
		Aceite, refinado, de girasol	2		
		pasta alimenticia cruda	15		
		Sal	1		
		Cebolla junca, tallos	8		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa común	100	En la preparacion de la sopa, cuando este a punto de ebullicion agregar la carne, las papas, sazonar con cebolla, zanahoria, repollo, aceite, sal, mezclar muy bien.	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CEBOLLA Y TOMATE	lechuga	35	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga y el tomate, Pelar y picar la cebolla cabezona posteriormente picar la lechuga en tiritas y el tomate en cubos. En una olla poner a hervir agua cuando este a punto de ebullicion retrlarla del fuego, agregar en ella la cebolla cabezona y dejarla reposar por 5 minutos En un recipiente hondo mezclar las verduras Servir según el gramaje establecido por grupo etario	
		Cebolla cabezona cruda	21		
		tomate pulpa	25		
BEBIDA	Jugo de tomate de arbol en agua	Varios	70	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparacion. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar los tomates, 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		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					


MENÚ No. 11					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pollo sudado	Carne de pollo, pechuga con piel	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate, pulpa	6		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
	Frijol rojo 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. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate, pulpa	6		
Aceite, refinado, de girasol		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, la 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	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa al vapor	Papa común, sin cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate y zanahoria	Zanahoria, cruda	35	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate y rayar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Tomate, pulpa	38		
BEBIDA	Jugo de mora en agua	Mora de castilla	66	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar las moras, retirar las hojas y elemetos extraños que puedan tener, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar elazúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frío.	
		Azúcar	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

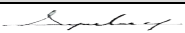
MENÚ No. 12				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
CERAL	Sopa de maíz con carne de res y papa	Maiz blanco	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne, la cebolla, maíz blanco y las papas. Pelar las papas y picar finamente la cebolla, repollo y cilantro. Cortar la carne en porciones. En una olla poner la carne y las papas a cocinar con abundante agua, sazonar con cebolla, cilantro sal y aceite. Una vez ya obtenga de la cocción el caldo, agregar el maíz blanco mezclar con los otros ingredientes. Esperar a que la carne, las papas y el maíz estén bien cocidos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
ALIMENTO PROTEICO		Carne de res, magra	90	
VERDURA TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS DE		Zanahoria, cruda	6	
		Arveja verde	13	
GRASAS		Cebolla junca, tallos	8	
		Papa comun, cruda	100	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
	Repollo, hojas frescas	43		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	40	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	5	
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate, pepino, aguacate y limón	Tomate	31	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, aguacate, pepino y limón. Retire la piel del pepino, posteriormente corte en cubos el pepino y tomate. Retire al aguacate la cascara y la semilla y cortelo cubos. En un recipiente amplio mezclar los alieimntos mencionados anteriormentey añada el zumo de limón. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Pepino	32	
		Aguacate	15	
		Limón	10	
BEBIDA	Jugo de piña en agua	Piña	108	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	
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de maíz con papa se debe empelar la carne de res para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatar asegurese que la carne de res se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz y ensalada establecida en la guía de preparación.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		MND
FIRMA				
				COLNUD 4443

MENÚ No. 13					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Trucha a la plancha	Trucha, entera, cruda	90	<p>Verifique que la trucha tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escamas brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte.</p> <p>Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar.</p> <p>Limpia y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.</p> <p>Picar finamente la cebolla junca (puede utilizar la especie aromática que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por al menos 15 minutos. apañe con una capa fina la trucha con harina de trigo.</p> <p>En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la trucha.</p> <p>Esperar que se dore la trucha en su totalidad.</p> <p>Servir.</p>	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
		Harina de trigo, fortificada	15		
	Lentejas guisadas	Lenteja	25		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Cebolla cabezona	5		
		Tomate, crudo	5		
		Sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	<p>Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada.</p> <p>Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción.</p> <p>Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.</p>	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa guisada	Papa pastusa con cascara, cruda	100	<p>Lavar y limpiar muy bien la arracacha 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.</p>	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Tomate, pulpa	6		
		Aceite, refinado, de girasol	3		
		Sal	1		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de tomate con pepino	Pepino cohombro, sin cáscara	39	<p>Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara.</p> <p>En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.</p>	
		Tomate, pulpa	38		
BEBIDA	Leche entera pasteurizada con canela en astilla	Leche de vaca entera pasteurizada con canela en astilla	13	<p>Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la leche entera. poner en una olla a fuego medio la leche cantidad necesaria según grupos de edad, agregar la canela en astilla hasta que suelte todo su aroma retirar del fuego Dejar enfriar. Servir frío.</p>	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

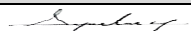
MENÚ No. 14					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo sudada	Carne de pollo, pechuga con piel	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.	
		Tomate, pulpa	6		
		Cebolla cabezona	5		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	25	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, 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	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
	Pasta tipo espagueti	Pasta alimenticia	25	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.	
		Tomate, pulpa	6		
		Cebolla cabezona	5		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa refrita	Papa común, sin cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Aceite, refinado, de girasol	5		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada repollo zanahoria y piña	repollo crudo	24	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, zanahoria, y la piña. Pelar los alimentos. Retirar la cascara, picar finamente el repollo, rayar la zanahoria y picaar en cubos la piña En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.	
		zanahoria	23		
		piña	36		
BEBIDA	Mazamorra con leche	Maiz blanco trillado	15	Lave el maíz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Poner el maíz en remojo el día anterior. Cocinar el maíz con la misma agua que se dejó en remojo. Agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Agregar la panela. Cocinar hasta que los granos de maíz estén tiernos y la panela se haya diluido. Servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.	
		Leche de vaca en polvo entera	13		
		Panela	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

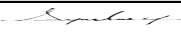
MENÚ No. 15					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res sudada	Carne de res, magra	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad.sasonar la carne con sazónadores naturale, picar finamente la cebolla y el tomate, agregar sal, Precalear un sartén con aceite, hacer el sofrito de tomate y cebollaa, cuando este dorada agregar agua, agregar los trozos de carne y dejar cocinar cuando la carne este bien cocida, Retirar del fuego y Servir caliente	
		Cebolla cabezona	5		
		Tomate, pulpa	6		
		Aceite, refinado, de girasol	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 y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	Platano maduro cocido	Plátano hartón, maduro, crudo	139	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de zanahoria, lechuga y limón	Lechuga, común	55	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y la lechuga. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas y rallar la zanahoria. En un recipiente amplio agregue las verduras anteriormente mencionadas, agregue zumo de limón, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.	
		Zanahoria, cruda	29		
		Limón	10		
BEBIDA	Agua de panela con 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 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.	
		Panela	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 16					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res guisada	Carne de res, magra	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar suficiente agua de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Tomate, pulpa	5		
		Cebolla cabezona	6		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
	Lentejas guisadas	Lenteja	25		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Cebolla cabezona	5		
		Tomate, pulpa	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	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
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.	
		Papa común, con cáscara, cruda	100		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de lechuga pepino, zanahoria limón y sal	Lechuga, común	36	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga el pepino, la zanahoria y el limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. rayar la zanahoria, picar en cubos el pepino En un recipiente amplio agregue la lechuga, el zumo de limón y sal, mezcle todos los ingredientes. Servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.	
		pepino cohombro crudo	19		
		zanahoria sin cascara cruda	23		
		Limón	10		
		Sal	1		
BEBIDA	Jugo demaracuya en agua	Maracuya	188	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar 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		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 17					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
CEREAL	Sopa de maíz con pechuga de pollo, verduras y papa	Maiz blanco trillado	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del maíz y el pollo, la cebolla, repollo y las papas. Pelar las papas y picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Cortar en fajitas el pollo. En una olla poner a cocinar el maíz cuando ya este blando. Agregar el pollo, las papas, sazonar con cebolla, repollo, aceite, sal, mezclar muy bien. Cuando el pollo y las papas estén bien cocidas. Retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.	
ALIMENTO PROTEICO		Carne de pollo	90		
GRASAS		Aceite, refinado, de girasol	2		
VERDURA		Cebolla junca, tallos	8		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL		Repollo, hojas frescas	28		
		Arveja verde	25		
		Zanahoria, cruda	23.4		
		Papa común, con cascara, cruda	100		
	Sal	1			
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	25	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Cebolla junca, tallos	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
LECHE	Colada de avena	Avena nacional, cruda	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclada en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.	
		Leche de vaca en polvo entera	13		
		Panela	6		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 18				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne roja sudada	Carne de res, magra	90	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Tomate, pulpa	6	
		Cebolla cabezona	5	
		Aceite, refinado, de girasol	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 y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	5	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Papa sudada	Papa común, sin cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla cabezona	5	
		Tomate, pulpa	6	
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de aguacate con lechuga	aguacate hass crudo	47	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga y el aguacate. Picar en tiras delgadas la lechuga y el aguacate en cubos pequeños. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir según gramaje del grupo etario.
		lechuga comun, cruda	54	
BEBIDA	Colada de maiz con leche	Maiz blanco	15	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de maíz, panela y la leche en polvo. Lleve el maíz a cocción a fuego medio con abundante agua hasta que hierva. Agregar la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Agregar la panela. Mezclar constantemente hasta que la panela se haya diluido por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	10	
		Panela	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	
FIRMA			MND COLNUD 4443	

MENÚ No. 19					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	Huevos revueltos	Huevo de gallina	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.	
		Sal	1		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
	Frijol rojo guisados	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. 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, pulpa	6		
		Cebolla cabezona	5		
		Aceite, refinado, de girasol	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 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, cruda	8		
		Aceite, refinado, de girasol	5		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	platano maduro en tajadas	platano harton, maduro crudo	139	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el platano. Fraccionar en tajadas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En una sartén poner a precalentar el aceite cuando este bien caliente agregar las tajadas dejar que se friten cuando esten doradas Retirar del fuego. Eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL		Aceite, refinado, de girasol	5		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con zanahoria	Repollo, hojas frescas	42	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.	
		Zanahoria, cruda	35		
BEBIDA	Jugo de lulo en agua	Lulo	100	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectarla los lulos, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar, blanco	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND	COLNUD 4443
FIRMA					

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Sopa de guineo con pechuga de pollo y papa	Carne de pollo, pechuga con piel	90	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo, la cebolla, repollo, papas y banano. Pelar las papas, retirar la cascara del banano y partir en trozos, picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En una olla con abundante agua poner el pollo a cocinar y sazonar con cebolla, sal y aceite agregar los ingredientes restante, repollo, papa y banano, mezclar y dejar cocinar. Cuando las verduras y tubérculos estén cocidos. Retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
VERDURA		Cebolla junca, tallos	8	
		Zanahoria	6	
		Tomate	6	
FRUTA		Banano, chiro pulpa	125	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVAD		Papa común, sin cascara, cruda	100	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
	Sal	1		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	5	
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo con tomate	Tomate	35	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Repollo, hojas frescas	38	
BEBIDA	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 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.
		Panela	10	
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de guineo se debe empelar la carne de pollo para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatar asegúrese que la carne de pollo se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz y ensalada establecida en la guía de preparación.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ	MND
FIRMA				
			COLNUD 4443	

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

**PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA**

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

SEMANA No. 1

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

SEMANA No. 2

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

SEMANA No. 3

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

SEMANA No. 4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche y coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 9.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Cucas	Cucas	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	c010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							542	12.4	20.2	76.1	274.608
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							24%	22%	32%	21%	24.96%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada saborizada	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta crakeña	Galletas saladas, tipo cracker	A026	70	70	326.2	5.88	12.04	47.74	74.9
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							537	13.8	18.5	76.9	322.908
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							24%	25%	30%	21%	29.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 12.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas dulces	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Panelita de leche	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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

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

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

Menú 16.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada saborizada	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta de avena	Galleta de avena	A022	70	70	315.7	4.55	11.34	48.02	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							527	12.5	17.8	77.1	318.008
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							23%	22%	29%	21%	28.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	<i>ANGELA VILLOTA</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 17.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta ducales	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Bocadillo de guayaba	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							512	8.3	15.7	82.4	49.6
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							23%	15%	25%	23%	4.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

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

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

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



PAE



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA GENERAL AWÁ CON ASOCIACIÓN

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