

CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

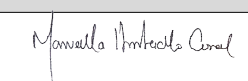
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	COMUNIDAD INDÍGENA DEL PUEBLO LOS PASTOS			
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS SIATUADOS EN TERRITORIO INDÍGENA DEL PUEBLO LOS PASTOS				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	SANCOCHO DE POLLO CON PAPA Y PLATANO	HUEVO COCINADO	POLLO SUDADO	TRUCHA FRITA
	LENTEJA GUISADA		FRIJOL ROJO GUISADOS		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA Y PLATANO DE LA SOPA	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITO	PAPA COCIDA	PAPA AL VAPOR
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (sal y limón)	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA (sal y limón)	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	OLLOCOS GUISADOS CON CEBOLLA Y TOMATE (solicitud de intercambio)	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	HUEVO REVUELTO	CARNE DE CERDO ASADA Y LENTEJA GUISADA	CARNE DE CERDO SUDADA	LOCRO DE VERDURA CON PECHUGA DE POLLO
		FRIJOL GUISADO			
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCINADO	PAPA AL VAPOR	MOLO DE PAPA CRIOLLA	PAPA SUDADA CON CEBOLLA Y TOMATE	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ACELGA GUISADA	TOMATE EN RODAJAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON HABICHUELA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	INCLUIDO EN LA SOPA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	CARNE DE CERDO SUDADA	HUEVOS REVUELTOS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	SOPA DE PASTA CON CARNE DE CERDO Y VERDURAS
	LENTEJA GUISADA		LENTEJAS GUISADAS		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA CRIOLLA COCIDA	PAPA AL PEREJIL	PAPA AL VAPOR	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA CON LIMON	ENSALDA DE TOMATE EN CASCOS	OLLOCOS GUISADOS
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEICO	TRUCHA FRITA	PECHUGA DE POLLO SUDADA	HUEVO FRITO	CARNE DE CERDO SUDADA	POLLO FRITO
			FRIJOL ROJO GUISADO		ARVEJA GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO FRITO	PATACONES	MOLO DE PAPA CRIOLLA	PAPA AL VAPOR	PAPA CRIOLLA FRITA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	CHOCLO COCIDO	ENSALADA PEPINO Y ZANAHORIA(LIMON)	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	MANUELLA HURTADO CORAL				
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436	

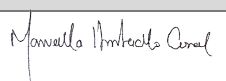
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL															
ETC DEPARTAMENTO				SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL DE NARIÑO											
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL				SI											
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
		RAIZAL		INDÍGENA											
				ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MODALIDAD DE ATENCIÓN				PREPARADO EN SITIO				TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO				ALMUERZO			
NIVEL				9 A 13 AÑOS 11 MESES											

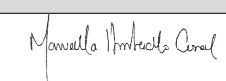
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	Menú 1.							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soja	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 GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			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 soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RACICES, 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 soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	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 LECHUGA Y TOMATE	Tomate, crudo	B103	38	30,4	6,992	0,2736	0,0304	1,2464	2,736	0,152	1,824	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	54	29,7	5,346	0,2376	0,0297	0,7722	6,237	0,2673	1,782	
			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 GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
AZUCARES			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		Aceite de soja	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

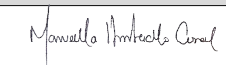
TOTAL MENÚ	775,115	35,2075	22,6624	101,3565	193,386	4,5507	2056,977
RECOMENDACIÓN	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN	35%	45%	30%	32%	18%	52%	111%


NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

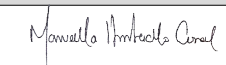
Menú 2.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO CON PAPA Y PLATANO	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	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	
			Ajo, crudo	B009	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,76	0,0247	0,361	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			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	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	9,588	0,1428	0,0204	1,938	5,508	0,0816	7,14	
			Arveja verde, cruda	B019	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Maíz blanco, crudo	A045	30	30	108,9	2,82	1,14	21,66	1,2	0,72	10,5	113 g
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA Y PLATANO DE LA SOPA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	50	50	48	1,1	0,05	10,55	5,5	0,5	9	100 g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	74	50,32	83,5312	0,60384	0,10064	19,77576	4,0256	0,20128	13,0832	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	13	10,4	2,392	0,0936	0,0104	0,4264	0,936	0,052	0,624	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57	
			Límón, 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 FRUTA DULCE DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
AZUCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL MENÚ							782,8132	30,27904	17,93794	121,52796	174,7846	3,10968	1313,6972	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							35%	39%	24%	39%	16%	36%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 0436					

Menú 3.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol cargamento rojo, crudo	T011	25	25	96,5	5,7	0,375	15,1	29,75	1,325	2,5	75 g
			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	
			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	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	3	3	27	0	3	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	TAJADA DE PLATANO MADURO 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	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	Tomate, crudo	B103	76	60,8	13,984	0,5472	0,0608	2,4928	5,472	0,304	3,648	60 g
			Perejil, crudo	B079	6	5,4	2,97	0,1566	0,054	0,3726	7,452	0,3564	3,024	
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
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
LACTEOS			Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL MENÚ							761,0536	22,41638	23,47026	110,02664	214,3884	4,8177	1301,6132	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	29%	31%	35%	19%	55%	70%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 0436					

Menú 4.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,942	17,3259	7,7004	0,0837	9,207	0,5859	52,731	72g
			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	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45	166,95	5,85	0,675	33,615	11,25	1,755	2,7	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	
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	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	OLLOCOS GUISADOS CON CEBOLLA Y TOMATE	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	P077	60	60	30	0,84	0,3	5,82	9	0,42	0	60 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			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	
			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	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0		
TOTAL MENÚ							729,274	33,3149	26,979	84,9195	193,741	4,4963	1700,373	
RECOMENDACIÓN							2246	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	42%	36%	27%	18%	52%	92%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 0436					

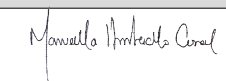
Menú 5.															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, 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 soja	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		
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 soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	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 FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	60 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
GRASAS			INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Aceite de soja	D012	0	0	0	0	0	0	0	0		
TOTAL MENÚ							702,2805	21,00525	24,14955	96,53905	181,0345	2,4758	1645,6145		
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850		
% ADECUACIÓN							31%	27%	32%	31%	16%	28%	89%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL			MND 0436						

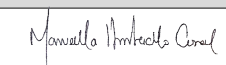
Menú 6.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)		GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83,7	138,942	17,3259	7,7004	0,0837	9,207	0,5859	52,731	72g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45	166,95	5,85	0,675	33,615	11,25	1,755	2,7	100g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			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	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100,08	132,1056	1,10088	0,20016	30,32424	3,0024	0,5004	4,0032	100 g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ACELGA GUISADA	Acelga, hojas, cruda	B003	87	73,95	28,101	1,7748	0,1479	3,91935	36,2355	1,3311	156,774	60g
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384	
			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	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							729,0846	30,30818	24,39506	92,28909	196,8469	4,6404	1432,0002	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	39%	33%	29%	18%	53%	77%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 0436					


Menú 7.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol cargamento rojo, crudo	T011	25	25	96,5	5,7	0,375	15,1	29,75	1,325	2,5	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			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	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	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, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			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	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PAPA AL VAPOR	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 FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6	60 g
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							719,886	22,0609	22,7393	100,775	214,062	4,0479	1686,044	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	28%	30%	32%	19%	47%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL			MND 0436					

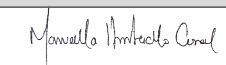
Menú 8.														PORCIÓN SERVIDA
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			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
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			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				
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	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, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			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	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	MOLO DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON HABICHUELA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	60 g
			Habichuela, cruda	B052	33	29,7	12,771	0,6237	0	2,1384	11,88	0,297	1,782	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	

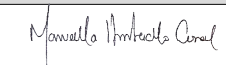
TOTAL MENÚ							796,3905	35,70925	22,63225	106,36915	203,2395	4,8494	1690,3235
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							35%	45%	30%	34%	18%	56%	91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436						


Menú 9.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	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, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			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	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PAPA SUDADA CON CEBOLLA Y TOMATE	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6	100 g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA (sal y limón)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	60 g
			Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	
			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	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm ³
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							663,2485	29,68065	19,50215	88,42525	190,2945	2,688	1673,0185	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	38%	26%	28%	17%	31%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL			MND 0436					

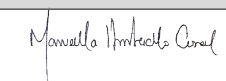
Menú 10.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LOCRO DE VERDURAS CON PECHUGA DE POLLO	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, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Acetite 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	
			Calabaza, sin cáscara, cruda	B026	22	19,8	6,138	0,1584	0,0792	0,891	4,752	0,0594	0	
			Maíz tierno, crudo	A053	20	20	30,4	0,68	0,24	6,1	1	0,16	0,6	
			Haba verde, cruda	B050	25	15	21,6	1,485	0,09	3,375	4,95	0,3	3,9	
			Frijol cargamento rosado, crudo	T012	15	15	55,5	3,15	0,18	9,36	20,55	1,02	1,2	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Olloco o chugua, sin cáscara, cruda	P078	24	20,4	12,24	0,306	0	2,7744	0,612	0,2244	2,244	113 g
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Acetite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	50	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3	100 g
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	50	50	48	1,1	0,05	10,55	5,5	0,5	9	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ							755,942	32,6795	20,242	106,1073	190,719	4,0187	900,217	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	42%	27%	34%	17%	46%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL			MND 0436					

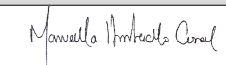
Menú 11.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	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	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75	75 g
			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	
			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	
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	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	
Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81				
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	43	30,1	12,04	0,5418	0,0903	1,9264	13,244	0,1505	5,418	60 g
			Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	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	
			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		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL MENÚ							799,367	33,6554	25,0076	104,1166	192,038	4,4678	1690,486	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							36%	43%	33%	33%	17%	51%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 0436					

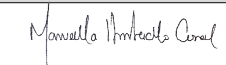
Menú 12.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			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	3	3	27	0	3	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	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	37	29,6	6,808	0,2664	0,0296	1,2136	2,664	0,148	1,776	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12,16	0,4256	0,0304	2,3408	7,296	0,0912	1,216	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL MENÚ							640,11	29,581	17,4092	88,4784	175,32	2,6762	895,43	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							29%	38%	23%	28%	16%	31%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL			MND 0436					


Menú 13.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
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
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			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	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	113 g
			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	
			Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL PEREJIL	Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	100 g
			Perejil, crudo	B079	5	4,5	2,475	0,1305	0,045	0,3105	6,21	0,297	2,52	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
			Lechuga común, cruda	B059	108	59,4	10,692	0,4752	0,0594	1,5444	12,474	0,5346	3,564	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CON LIMÓN	Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	60 g
			FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS			INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL MENÚ							764,411	22,2974	26,6447	102,9469	210,536	5,2415	1704,882	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	28%	36%	33%	19%	60%	92%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATICULA PROFESIONAL				MND 0436				

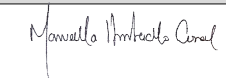
Menú 14.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	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
			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	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45	166,95	5,85	0,675	33,615	11,25	1,755	2,7	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	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	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 TOMATE EN CASCOS	Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6	60 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	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	
			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		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL MENÚ							632,438	29,9381	20,1894	78,8495	173,089	3,7849	1279,767	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							28%	38%	27%	25%	16%	44%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 0436					


Menú 15.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE PASTA (conchas o corbatas) CON CARNE DE CERDO, VERDURAS Y PAPA	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	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	0,24	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	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	50	50	48	1,1	0,05	10,55	5,5	0,5	9	100 g
			Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	50	50	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	OLLOCO GUISADO	Oloco o chugua, con cáscara, cruda	P077	60	60	30	0,84	0,3	5,82	9	0,42	0	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	
			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	4	4	36	0	4	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 FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0		
TOTAL MENÚ							759,738	35,0904	21,6386	102,7384	201,096	3,8792	1315,99	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	45%	29%	33%	18%	45%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 0436					

Menú 16.															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	E047	90	46,8	63,18	9,3132	2,9016	0	15,912	0,1404	24,336	50g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48		
			Aceite de soya	D012	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		
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	100g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO 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	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCLO COCIDO	Maíz tierno, crudo	A053	60	60	91,2	2,04	0,72	18,3	3	0,48	1,8	60 g	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
GRASAS			INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0		0
TOTAL MENÚ							828,5236	21,71488	25,92116	122,91644	163,0324	2,4618	1245,5992		
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850		
% ADECUACIÓN							37%	28%	35%	39%	15%	28%	67%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL			MND 0436						

Menú 17.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	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
			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	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45	166,95	5,85	0,675	33,615	11,25	1,755	2,7	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	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99,96	165,9336	1,19952	0,19992	39,28428	7,9968	0,39984	25,9896	100 g
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y ZANAHORIA (LIMON)	Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29,25	4,095	0,14625	0,02925	0,67275	5,265	0,08775	0,585	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	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			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0		
TOTAL MENÚ							787,8491	28,86712	28,30332	100,73778	177,9333	3,31649	1307,3541	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							35%	37%	38%	32%	16%	38%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 0436					

Menú 18.														PORCIÓN SERVIDA
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)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			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	
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	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MOLO DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6	60 g
			Perejil, crudo	B079	6	5,4	2,97	0,1566	0,054	0,3726	7,452	0,3564	3,024	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	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	
			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		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0		
TOTAL MENÚ							726,998	21,9867	22,7175	103,1022	224,078	5,0323	1702,702	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	28%	30%	33%	20%	58%	92%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 0436					

Menú 19.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19,26	5,4	0,18	15,3	0,72	46,8	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	
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 gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8,0	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	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 CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	11,76	0,5292	0,0882	1,8816	12,936	0,147	5,292	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0		
TOTAL MENÚ							632,802	29,5882	17,4674	85,8356	182,476	2,54	1663,15	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							28%	38%	23%	27%	17%	29%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 0436					

Menú 20.															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	POLLO FRITO	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		
			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		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJA GUISADA	Arveja verde, cruda	B019	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5	75 g	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785		
			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		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	8,0	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		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 CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18	100 g	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0		0
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	13,9825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125	60 g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48		
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288		
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		0
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	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		
			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		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0			
TOTAL MENÚ							862,6275	27,95025	41,73645	90,42665	178,3125	2,6867	1688,7625		
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850		
% ADECUACIÓN							38%	36%	56%	29%	16%	31%	91%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 0436						

GUIA DE PREPARACION					
COMPLEMENTO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 a 13 años 11 meses			POR DEFINIR	
DEPARTAMENTO	Nariño				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		PUEBLO LOS PASTOS	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
				SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 1					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO 9 a 13 años 11 meses	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO ASADA	Carne, cerdo, magra cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Porcionar la carne de acuerdo al gramaje. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. Servir caliente.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	25	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6		
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	5		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de beneficiarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Agregar 2 partes de agua por una de arroz. En una olla colocar agua con la sal y calentar a fuego medio-alto. A continuación, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido. Posteriormente, lave y desinfecte la cebolla junca, pique finamente y añada con aceite al arroz y terminar de cocinar a fuego muy bajo, durante unos 10-15 minutos. Servir caliente.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	3		
		Sal	1		
		TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA		
Sal	1				
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	Tomate, crudo	38	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la lechuga. Pelar los alimentos. Picar finamente en cubos pequeños el tomate y cortar finamente la lechuga. Servir según gramaje.	
		Lechuga común, cruda	54		
		limón	10		
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DULCE DE COSECHA EN LECHE	Guayaba madura, cruda	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la fruta de cosecha, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frío.	
		Azúcar	10		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436	

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTÉICO	SANCOCHO DE POLLO CON PAPA Y PLATANO	Cebolla junca, tallos, cruda	8	<p>1. Verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable.</p> <p>2. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, cilantro, ajo, zanahoria, arveja y maíz con agua segura utilizando 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 y lavar.</p> <p>3. En otra olla Verifique que la papa y el plátano verde tengan un color adecuado, sean de textura seca y firme, sean de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor.</p> <p>4. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa y el plátano verde eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños.</p> <p>5. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), porcione el pollo en presas adiconelo hasta que se cocine agregar la cebolla junca, cilantro, ajo antes prelistados, junto con la sal</p> <p>6. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, el plátano, la zanahoria, arveja y maíz blanco, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.</p> <p>7. Revolver, sacar las presas de pollo que se enfrie y desmenuzar</p> <p>8. servir.</p>
		Pollo, pechiga con piel, cruda	90	
		Ajo, crudo	2	
		Cilantro, crudo	2	
		Aceite de soya	2	
		sal	1	
		Zanahoria sin cáscara, cruda	24	
		Arveja verde, cruda	25	
		Maíz blanco, crudo	30	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	<p>Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de beneficiarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Agregar 2 partes de agua por una de arroz. En una olla colocar agua con la sal y calentar a fuego medio-alto. A continuación, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido. Posteriormente, lave y desinfecte la cebolla junca, pique finamente y añada con aceite al arroz y terminar de cocinar a fuego muy bajo, durante unos 10-15 minutos. Servir caliente.</p>
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA Y PLATANO DE LA SOPA	Papa variedad, harinosa, pastusa	50	<p>Lavar las papas y el platano, pelar y retirar toda la suciedad, cuando llegue al primer hervor agregar papa, el plátano, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.</p>
		plátano hartón, verde crudo	50	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Limon crudo	10	<p>Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la zanahoria. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje correspondiente.</p>
		Sal	1	
		Tomate, crudo	13	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DULCE DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	<p>Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la fruta de cosecha, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.</p>
Azúcar blanco, granulado		10		
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES			Para preparacion
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			Preescolar	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Coloque una olla con agua a hervir. Una vez este hirviendo agregue los huevos por aproximadamente 10 minutos. Retire del fuego y enfríe. Posteriormente, retire la cáscara y sirva. Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar el frijol en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Sal	1	
	FRÍJOL ROJO GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
Sal	1			
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 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.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	139	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite de soya	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	Tomate, crudo	76	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar el tomate. A parte lave y desinfecte el perejil y pique finamente. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido.
		Perejil, crudo	6	
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	10	Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la fruta de cosecha, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
		Panela	10	
GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite		Para preparacion
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Pollo, pechiga con piel, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la cebolla. Lavar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo a la cantidad establecida. Sazonar con sal. En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla y tomate pelado y cortado en cubos. Cocinar la cebolla y el tomate y agregar el pollo. Retirar del sartén cuando este cocinado. Servir caliente.
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL	PASTA GUISADA	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	22	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con 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. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. . Servir según gramaje.
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	OLLOCOS GUISADOS CON CEBOLLA Y TOMATE	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	60	Lavar y limpiar muy bien los ollocos eliminando toda la suciedad de la superficie. Coloque una olla presión con poca agua a fuego alto y añada los ollocosel agregando la sal. Mientras tanto, lave y desinfecte el tomate de carne y cebolla junca, posteriormente pique finamente la cebolla y el tomate en cubos. Una vez se haya cocinado completamente el olloco retire del fuego. En una paila coloque aceite, junto con la cebolla y tomate, deje que se frite y después añada el ulloco y el huevo, mezcle todo. Una vez se haya realizado la cocción de todos los ingredientes, retire del fuego y sirva según gramaje establecido.
		Tomate, crudo	6	
		Huevo de gallina, entero, crudo	28	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Mango	120	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar la fruta de cosecha. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, cortar y colocar la fruta en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frío.
		Azúcar blanco, granulado	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 5				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTÉICO	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	90	Verifique que la trucha tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	10	
		Sal	1	
		Harina de trigo, fortificada.	15	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreír los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	100	Limpiar y lavar las papas con cáscara. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal, percatándose que el agua las cubra completamente. Una vez estén cocidas, retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria esta blanda. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate picar finamente. En un sartén adicionar la cebolla y el tomate finamente picado junto con aceite y hacer un sofrito. Mezclar la zanahoria cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	4	
		Cilantro, crudo	2	
		Sal	1	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	80	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar la fruta de cosecha. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, cortar y colocar la fruta en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frío.
		Azúcar blanco, granulado	10	
AZUCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	13	Para preparacion
GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite		Para preparacion
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos.
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	45	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan.
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLÁTANO 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 nivel de escolaridad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ACELGA GUISADA	Acelga, hojas	87	Verificar que las verduras acelga, cebolla cabezona y tomate tengan su color característico y olor característico sin ser fétido o desagradable Limpia y desinfectar 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. Corta la acelga. Corta finamente la cebolla cabezona. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver Cortar el limón y exprimir sobre las verduras Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	8	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	2	
		Sal	1	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Varios	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos colocar en la licuadora junto con el agua y licuar, colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
Leche de vaca, entera, en polvo		13		
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	10	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Batir los huevos, añada la sal y coloque una sartén a fuego bajo. Cuando la sartén esté caliente añada el aceite y vierta la mezcla. Continúe revolviendo hasta obtener la textura de los huevos revueltos y sirva de acuerdo al gramaje establecido.
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
	FRIJOL GUISADO	Frijol, crudo	25	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
Sal	1			
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal, percatándose que el agua las cubra completamente. Una vez estén cocidas, retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	75	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate de carne. Cortar el tomate en rodajas y servir según gramaje establecido.
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Varios	93	Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la fruta de cosecha, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frío.
AZÚCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
		Azúcar blanco, granulado	10	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	Carne de cerdo, magra cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne . Porcionar la carne de acuerdo al gramaje. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. Servir caliente.
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	25	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 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.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	MOLO DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie y cebolla junca. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal y cebolla. Una vez estén cocidas y se haya consumido el agua proceda a macerar hasta obtener una mezcla homogénea. Retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Sal	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON HABICHUELA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y habichuela. Pelar los alimentos. Colocar en una olla con agua a cocinar la zanahoria y habichuela. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido.
		Habichuela, cruda	33	
BEBIDAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Fruta varios	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Colocar una olla con agua a fuego medio. Lave la panela a utilizar y una vez el agua se encuentre en ebullición agregue la panela hasta que se disuelva completamente. Retire del fuego, agregue la leche y sirva.
LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	13	
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	10	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 9				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne . Porcionar la carne de acuerdo al gramaje. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. Servir caliente.
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 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.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CCEREALES	PAPA SUDADA CON CEBOLLA Y TOMATE	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	100	Lavar las papas, pelar y retirar toda la suciedad. Colocar una olla con suficiente agua y añadir las papas. Una vez se encuentren completamente cocidas retire del fuego. A parte realice un sofrito con cebolla, tomate, aceite y agregue sal. Finalice agregando el sofrito a las papas y mezcle. Sirva caliente de acuerdo al gramaje establecido.
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	2	
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y zanahoria. Picar finamente en tiras delgadas el repollo y rayar la zanahoria. En un recipiente amplio agregue las verduras y mezcle hasta qe todos los alimentos se hayan integrado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Repollo blanco, crudo	42	
BEBIDAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Varios	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
AZÚCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
		Azúcar blanco, granulada	10	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	LOCRO DE VERDURAS CON PECHUGA DE POLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	<p>con agua segura utilizando 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 y lavar.</p> <p>2. En otra olla Verifique que las papas tenga un color blanco, sea de textura seca y firma, sea de forma redonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor.</p> <p>3. Lave y limpie con agua segura muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños</p> <p>4. verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable.</p> <p>5. Poner a calentar agua (100 ml por niño), porcione el pollo en presas adicnelo hasta que se cocine agregar el zapallo, cebolla junca, ajo, y arveja antes prealistadas, junto con la sal</p> <p>6. Cuando llegue al primer hervor agregar la papa común antes peladas y picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.</p> <p>7. Revolver, sacar las presas de pollo que se enfríe y desmenuzar</p> <p>8. Revolver el locro, adicionar el pollo desmechado.</p> <p>9. Servir a cada niño.</p>
		Cebolla junca, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
		Calabaza, sin cáscara, cruda	22	
		Maíz tierno, crudo	20	
		Haba verde, cruda	25	
		Frijol cargamanto	15	
		Olluco, crudo	24	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	<p>Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 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.</p>
		Cebolla junca, hojas, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	50	<p>Lavar las papas pelar y retiriar toda la suciedad, cuando llegue al primer hervor agregar papa, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.</p>
		papa común. Pastusa, cruda	50	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Varios	93	<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 para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.</p>
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	10	
GRASAS	EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 11					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla 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.	
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	25		Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje establecido.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	5		
Sal	1				
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, sal y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	3		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	Limpiar y lavar la papa con cascara. Retirar la cascara. Coloque una olla con agua a hervir y añada las papas sin cascara enteras de acuerdo al gramaje establecido. Retire del fuego cuando la papa este completamente cocida. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Sal	1		
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	ENSALADA DE REPOLLO CON PEPINO	Repollo blanco, crudo	43	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y tomate. Picar en cubos pequeños el tomate y picar el repollo finamente. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.	
		Tomate, crudo	37		
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	10		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436	

MENÚ No. 12				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO SUDADA	Carne de cerdo, magra cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne . Porcionar la carne de acuerdo al gramaje. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 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.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
CEREALES	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	Lavar las papas, pelar y retirar toda la suciedad. Colocar una olla con suficiente agua y añadir las papas. Una vez se encuentren completamente cocidas retire del fuego. Sirva caliente de acuerdo al gramaie establecido.
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Tomate, crudo	37	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate de carne y cebolla cabezona. Pelar la cebolla. picar en cubos el tomate y picar finamente la cebolla. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla cabezona, cruda	32	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. Batir los huevos, añada la sal y coloque una sartén a fuego bajo. Cuando la sartén esté caliente añada el aceite y vierta la mezcla. Continúe revolviendo hasta obtener la textura de los huevos revueltos y sirva de acuerdo al gramaje establecido.
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	25	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 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.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS DE CEREAL	PAPA AL PEREJIL	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	Lavar las papas, pelar y retirar toda la suciedad. Colocar una olla con suficiente agua y añadir las papas. Una vez se encuentren cocidas adicione el perejil, aceite, sal y mezcle, retire del fuego. Sirva caliente de acuerdo al gramaje establecido.
		Aceite de soya	4	
		Perejil	5	
		Sal	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON LIMON	Lechuga común, cruda	108	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga y el limón. Picar finamente la lechuga. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Escurrir el limón y servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Limón, crudo	10	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. A parte tome una porción de leche disuelta y agregue la fécula de maíz hasta que se disuelva completamente. Añada la mezcla en el resto de leche y revuelva hasta que espese. Retire del fuego y sirva caliente.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
<i>Manuella Hurtado Coral</i>				

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. Fraccionar la porción adecuada de acuerdo la cantidad establecida. Sazonar la carne con tomate, cebolla previamente lavados, desinfectados y picados finamente y añada sal. Precalear un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír a fuego medio-bajo. Una vez el pollo se encuentre cocido completamente retirar del fuego y servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREAL	PASTA GUISADA	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	45	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal, percatandose que el agua las cubra completamente. Una vez estén cocidas, retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Sal	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE EN CASCOS	Tomate, crudo	75	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Picar el tomate en cascós. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos, mezclar y servir.
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 15				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE PASTA (conchas o corbatas) CON CARNE DE CERDO, VERDURAS Y PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	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 ebullición 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 blanco, crudo	14	
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	
		Aceite de soya	2	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal, adicionalmente, una vez cocinada la acelga mezcle y deje 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.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	50	Lavar las papas pelar y retirar toda la suciedad, cuando llegue al primer hervor agregar papa, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.
		papa común. Pastusa, cruda	50	
VERDURA FRIA O CALIENTE	OLLOCO GUISADO	Oloco o chugua, con cáscara, cruda	60	Lavar y limpiar muy bien los ollocos eliminando toda la suciedad de la superficie. Coloque una olla presión con poca agua a fuego alto y añada los ollocos agregando la sal. Mientras tanto, lave y desinfecte el tomate de carne y cebolla junca, posteriormente pique finamente la cebolla y el tomate en cubos. Una vez se haya cocinado completamente el oloco retire del fuego. En una paila coloque aceite, junto con la cebolla y tomate, deje que se frite y después añada el ulloco y el huevo, mezcle todo. Una vez se haya realizado la cocción de todos los ingredientes, retire del fuego y sirva según gramaje establecido.
		Huevo de gallina, entero, crudo	28	
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	4	
		Sal	1	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfría, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	10	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	90	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. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	10	
		Sal	1	
		Harina de trigo, fortificada.	15	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Limpiar y desinfectar la cebolla con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal, adicionalmente, una vez cocinada la acelga mezcle y deje 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.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PLÁTANO MADURO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	139	Lavar, limpiar y retirar la cáscara del plátano. En un recipiente añadir el aceite y llevar a fuego medio. Una vez los plátanos se encuentren dorados por ambas partes, proceda a escurrir y dejar reposar por algunos minutos. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan.
		Aceite de soya	5	
VERDURA FRIA O CALIENTE	CHOCLO COCIDO	Maíz tierno, crudo	60	En una olla con agua hirviendo, agregar los choclos, no agregar sal, ya que hace que se endurezca el grano, una vez vuelva a hervir cocinar por 15 minutos. La sal se debe agregar una vez estén cocinados los choclos. Retire del fuego y sirva según gramaje establecido.
		Sal	1	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Colocar una olla con agua a fuego alto y agregue el aceite. Posteriormente, se procede a lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla larga, plátano, yuca y papa. Una vez el agua se encuentre hirviendo, se añade la pechuga de pollo y plátano picado y dejar cocinar por un tiempo. Por último se agrega la papa y yuca. Deje cocinar completamente todos los ingredientes. Retire y sirva caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREALES	PASTA GUISADA	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	45	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	147	Lavar y pelar los plátanos. A parte en un sartén agregue aceite y coloque al fuego. Corte el plátano en trozos y una vez se encuentre el aceite caliente agregue los plátanos. Cuando esten dorados retire y con ayuda de un plato aplaste hasta obtener la consistencia deseada y añada nuevamente al aceite hasta que se encuentre bien cocido. Finalmente, sirva de acuerdo al gramaje establecido.
		Aceite de soya	8	
		Sal	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y ZANAHORIA	Pepino Cohombro, crudo	39	Lavar, desinfectar y enjuagar el pepino y zanahoria. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras y adicionar el jugo de limon. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Limón	35	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
BEBIDA		Frutas	93	
AZÚCARES	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Azúcar blanco, granulado	10	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. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 18				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Lavar y desinfectar los huevos. Coloque un sartén con aceite a fuego medio. Una vez el huevo se encuentre cocido retire de la paila y agregue sal. Sirva. 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, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	25	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
Sal	1			
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	MOLO DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Sal	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	Tomate, crudo	75	
		Perejil, crudo	6	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO SUDADA	Carne de cerdo, magra cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate y aceite. Agregar la carne al sofrito realizado, cocinar a fuego bajo hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje.
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 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.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8,0	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal, percatándose que el agua las cubra completamente. Una vez estén cocidas, retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Sal	1	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	42	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate de carne y repollo. Picar el tomate de carne en cubos y finamente el perejil. Mezclar todos los ingredientes. Por ultimo deberá servir según gramaje establecido y agregue sal.
		Tomate, crudo	38	
		Sal	1	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar la fruta de cosecha, retirar las hojas y elemetos extraños que puedan tener, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	10	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	13	
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 20					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO(g) Preescolar	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO FRITO	Pollo, pechuga con piel, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el empaque de la carne de pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida. Sazonar el pollo con sal y cebolla picada. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne de pollo este dorada por ambos lados. Servir caliente.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	10		
		Sal	1		
	ARVEJA CRUDA	Arveja, cruda	25		Dejar en remojo el garbanzo desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar el garbanzo en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los garbanzos, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6		
		Tomate, crudo	6		
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Aceite de soya	5		
		Sal	1		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. 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.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8,0		
		Aceite de soya	3		
		Sal	1		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	Limpiar y lavar las papas criollas. Poner en una olla con suficiente aceite, que cubra las papas. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las papas esten fritas. Sacar, retirar el exceso de aceite, dejar reposar. Servir caliente de acuerdo al gramaje establecido.	
		Aceite de soya	8		
VERDURA FRIA O CALIENTE	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria esta blanda. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate picar finamente. En un sartén adicionar la cebolla y el tomate finamente picado junto con aceite y hacer un sofrito. Mezclar la zanahoria cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8		
		Tomate, crudo	6		
		Aceite de soya	4		
		Cilantro, crudo	5		
		Sal	1		
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	Frutas	93	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar la fruta de cosecha, retirar las hojas y elemetos extraños que puedan tener, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	10		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13		
GRASAS					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436	

LISTA DE INTERCAMBIOS					
COMPLEMENTO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO					
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	POR DEFINIR	
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIA NO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res				
	Carne de cerdo				
	Huevo de gallina				
	Pechuga de pollo				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Frijol				
	Lenteja				
	Garbanzo				
	Frijol blanco - Blanquillo				
CEREAL	Arroz				
	Pasta				
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa				
	Yuca				
	Platano verde o maduro				
	Chiro				
VERDURAS	Tomate, cebolla cabezona, cebolla junca, zanahoria, habichuela, arveja, remolacha, perejil, pepino, calabaza, ulloco				
FRUTA	Papaya, piña, tomate de árbol, maracuyá, lulo, guanabana, mango, limón, naranja, arazá, guayaba				
AZÚCARES	Azúcar blanco				
	Panela				
GRASAS	Aceite vegetal				
	Margarina				
LÁCTEOS	Leche entera de vaca				
	Leche de vaca en polvo				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436	

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO					
NARIÑO				MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENOQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		X
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
APLICA PARA AQUELLOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS EN DONDE SE ECUENTRE UBICADA LA POBLACIÓN INDÍGENA LOS PASTOS					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Colada de cebada en leche	Agua de panela en leche	Colada de avena en leche	Colada de arrozillo en leche
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Lenteja guisada	Carne de cerdo sudada	Huevo revuelto	frijol rojo
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Papa cocinada	Pasta guisada	Plátano maduro frito en tajadas	arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta de cosecha		Porción de fruta de cosecha		
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Colada de quinua en leche	Chocolate en leche	Colada de maíz molido en leche	Agua de panela en leche	Colada de cebada en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo frito	Pollo sudado	Frijol rojo guisado	Arveja guisada	Carne de cerdo sudada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Puré de papa amarilla	Arroz blanco	Arroz blanco	Pasta guisada
FRUTA		Porción de fruta de cosecha		Porción de fruta de cosecha	
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena en leche	Mazamorra en leche	Chocolate en leche	Colada de quinua en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Trucha frita	Lenteja guisada	Pollo sudado	Huevo perico (tomate y cebolla)	Frijol rojo guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Plátano maduro frito en tajadas	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA			Porción de fruta de cosecha		Porción de fruta de cosecha
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Colada de arrozillo en leche	Agua de panela en leche	Colada de quinua en leche	Chocolate en leche	Colada de avena en leche
ALIMENTO PROTEICO	Garbanzo guisado	Huevo revuelto	Pollo sudado	Frijol blanco guisado	Carne de cerdo sudada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Pasta guisada	Puré de papa amarilla	Arroz blanco	Papa cocinada
FRUTA	Porción de fruta de cosecha			Porción de fruta de cosecha	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISÓ POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436	

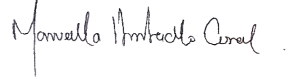
NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar. NOTA 2: Frutas: Frescas y Enteras. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en un ciclo.


FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO		SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO												
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL		SI												
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO LOS PASTOS	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS									
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA									
MODALIDAD DE ATENCION		PREPARADO EN SITIO			TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO					COMPLEMENTO JM/JT				
NIVEL		9 A 13 AÑOS 11 MESES												
Menú 1.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55,8	92,628	11,5506	5,1336	0,0558	6,138	0,3906	35,154	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100,5	71,355	0,9045	0,3015	13,467	13,065	0,3015	3,015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

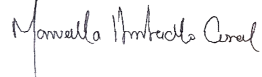
TOTAL MENÚ	521,197	19,3635	19,0631	64,883	157,519	1,8015	864,635
RECOMENDACIÓN	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN	23%	25%	25%	21%	14%	21%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436				

Menú 2.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE CEBADA EN LECHE	Cebada, perlada, cruda	A014	15	15	57,75	1,875	0,27	10,815	5,4	0,405	1,05	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	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja real, cruda	T027	30	30	117,3	7,59	0,33	17,85	18	2,07	1,8	72g
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	150	150	133,5	3,15	0,15	28,35	18	1,2	9	150 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							456,657	16,2467	9,2409	71,1301	172,969	4,2798	842,331	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							20%	21%	12%	23%	16%	49%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 0436					

Menú 3.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65,52	0,108	0,018	16,236	7,56	0,882	7,02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12,84	3,6	0,12	10,2	0,48	31,2	39 g
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			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	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92,75	3,25	0,375	18,675	6,25	0,975	1,5	57g
			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	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100,5	71,355	0,9045	0,3015	13,467	13,065	0,3015	3,015	100 g
TOTAL MENÚ							450,052	20,8032	14,7952	55,0157	168,596	2,8747	871,302	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							20%	26%	20%	18%	15%	33%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD- 0436					


Menú 4.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	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	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79,92	105,4944	0,87912	0,15984	24,21576	2,3976	0,3996	3,1968	80g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	100 g
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							401,5294	13,12412	17,09784	47,08926	162,9526	2,4251	511,7418	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							18%	17%	23%	15%	15%	28%	28%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436							

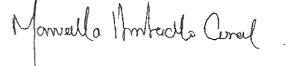
Menú 5.


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	52,95	1,005	0,06	12,015	1,35	0,12	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	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	30	30	111,3	6,42	0,36	17,61	37,5	2,13	4,5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

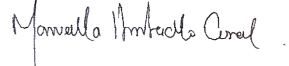
TOTAL MENÚ		472,741	13,7751	11,0741	75,9977	175,843	3,1908	836,561
RECOMENDACIÓN		2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN		21%	18%	15%	24%	16%	37%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

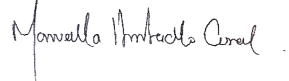
Menú 6.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							Porción servida
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	15	15	54	1,65	0,615	10,35	6,6	0,735	1,8	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	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							430,769	14,0784	16,5912	55,8661	164,719	2,4245	898,985	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							19%	18%	22%	18%	15%	28%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA		<i>Manuela Hurtado Coral</i>				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 0436					

Menú 7.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							Porción servida
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55,8	92,628	11,5506	5,1336	0,0558	6,138	0,3906	35,154	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	80 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100,5	71,355	0,9045	0,3015	13,467	13,065	0,3015	3,015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							457,381	18,4819	18,9911	49,799	162,239	2,3575	878,427	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							20%	24%	25%	16%	15%	27%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436						

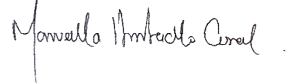
Menú 8.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							Porción servida
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE MAÍZ MOLIDO	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	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS., FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	30	30	111,3	6,42	0,36	17,61	37,5	2,13	4,5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							473,633	14,0943	11,1531	75,7057	175,753	3,4088	837,257	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							21%	18%	15%	24%	16%	39%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD- 0436					

Menú 9.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							Porción servida
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65,52	0,108	0,018	16,236	7,56	0,882	7,02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS., FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	30	30	112,2	7,17	0,33	18,06	18	1,38	4,5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO I FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100,5	71,355	0,9045	0,3015	13,467	13,065	0,3015	3,015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							525,39	14,517	11,3026	86,0937	171,358	3,1393	842,978	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							23%	18%	15%	27%	16%	36%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD- 0436							

Menú 10.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						Porción servida	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE CEBADA	Cebada, perlada, cruda	A014	15	15	57,75	1,875	0,27	10,815	5,4	0,405	1,05	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	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12,84	3,6	0,12	10,2	0,48	31,2	39 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92,75	3,25	0,375	18,675	6,25	0,975	1,5	57g
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3,6	1,476	0,0576	0,0072	0,2556	1,584	0,054	0,576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							404,271	21,7581	14,7627	44,3217	156,671	2,6132	866,019	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							18%	28%	20%	14%	14%	30%	47%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436							

Menú 11.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	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		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	E047	70	36,4	49,14	7,2436	2,2568	0	12,376	0,1092	18,928	35g	
			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		
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90g	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							513,988	17,8834	19,2702	66,0452	156,434	2,2932	848,538		
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850		
% ADECUACIÓN							23%	23%	26%	21%	14%	26%	46%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436							

Menú 12.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	15	15	14,7	0,375	0,075	3,15	1,95	0,09	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	30	30	116,1	6,93	0,27	18,3	15,3	2,16	8,1	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	439,291	13,6551	10,9991	67,8227	154,243	3,1908	839,861
RECOMENDACIÓN	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN	20%	17%	15%	22%	14%	37%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL						
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436		

Menú 13.

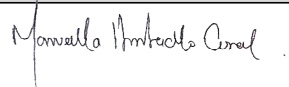
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55,8	92,628	11,5506	5,1336	0,0558	6,138	0,3906	35,154	50g
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			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	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79,92	105,4944	0,87912	0,15984	24,21576	2,3976	0,3996	3,1968	80 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100,5	71,355	0,9045	0,3015	13,467	13,065	0,3015	3,015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ							513,7044	17,55992	22,06484	57,32566	155,6296	1,8825	480,5268
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN							23%	22%	29%	18%	14%	22%	26%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL									
FIRMA		<i>Manuela Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD- 0436				

Menú 14.


COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA EN LECHE	Quinoa, cruda	A079	15	15	56,4	2,19	0,66	9,96	8,25	1,26	0,75	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	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO (TOMATE Y CEBOLLA)	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	435,457	14,7	16,6442	55,8905	168,625	2,9895	898,703
RECOMENDACIÓN	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN	19%	19%	22%	18%	15%	34%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 15.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65,52	0,108	0,018	16,236	7,56	0,882	7,02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	30	30	111,3	6,42	0,36	17,61	37,5	2,13	4,5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100,5	71,355	0,9045	0,3015	13,467	13,065	0,3015	3,015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		523,906	13,7286	11,3246	85,5677	191,338	3,8133	842,786
RECOMENDACIÓN		2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN		23%	17%	15%	27%	17%	44%	46%

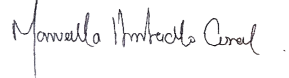
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MANUELLA HURTADO CORAL					
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436			

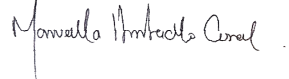
Menú 16.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	52,95	1,005	0,06	12,015	1,35	0,12	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	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GARBANZO GUISADO	Garbanzo, crudo	T019	30	30	117,9	5,97	1,65	17,64	36	1,92	9	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100,5	71,355	0,9045	0,3015	13,467	13,065	0,3015	3,015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		550,696	14,2296	12,6656	89,4947	187,408	3,2823	844,076
RECOMENDACIÓN		2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN		25%	18%	17%	28%	17%	38%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 17.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65,52	0,108	0,018	16,236	7,56	0,882	7,02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	50 g
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92,75	3,25	0,375	18,675	6,25	0,975	1,5	57g
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							335,975	13,137	13,2158	40,5721	166,457	2,8419	902,511	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							15%	17%	18%	13%	15%	33%	49%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MANUELLA HURTADO CORAL									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436						

Menú 18.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA EN LECHE	Quinoa, cruda	A079	15	15	56,4	2,19	0,66	9,96	8,25	1,26	0,75	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	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55,8	92,628	11,5506	5,1336	0,0558	6,138	0,3906	35,154	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	80	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							393,119	19,1707	16,3677	41,2285	156,581	3,0714	881,265	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							18%	24%	22%	13%	14%	35%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD- 0436					

Menú 19.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	30	30	111,9	6,39	0,33	18,54	39,9	1,86	4,5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			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	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100,5	71,355	0,9045	0,3015	13,467	13,065	0,3015	3,015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							542,866	14,2386	14,2646	83,8517	192,658	3,2913	835,766	
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850	
% ADECUACIÓN							24%	18%	19%	27%	18%	38%	45%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA	<i>Manuela Hurtado Coral</i>					MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436							

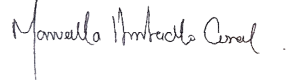
Menú 20.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	8,1	0,675	0,45	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	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12,84	3,6	0,12	10,2	0,48	31,2	39 g
			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	
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828	
			Tomate, crudo	B103	6	4,8	1,104	0,0432	0,0048	0,1968	0,432	0,024	0,288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	150	150	133,5	3,15	0,15	28,35	18	1,2	9	150g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ			427,257	22,1567	13,3659	52,2001	167,869	2,9598	871,131
RECOMENDACIÓN			2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1850
% ADECUACIÓN			19%	28%	18%	17%	15%	34%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MANUELLA HURTADO CORAL

FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436
-------	--	-----------------------	--------------

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA PUEBLO DE LOS PASTOS

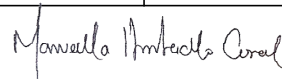
MENÚ No 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad, 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. 2. Porcionar la carne de pollo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y el tomate. 4. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate, cilantro, aceite y sal. 5. Posteriormente picar la pechuga de pollo en cubitos, adicionar al guiso, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Aceite de soya	D012	5	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C.
			Cebolla junca, tallo, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	promedio frutas	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente


NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MANUELLA HURTADO CORAL

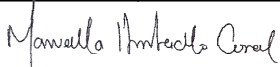
FIRMA




MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE CEBADA EN LECHE	Cebada, perlada, cruda	A010	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la cebada en un colador y adicionar a la leche caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la cebada hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja real, cruda	T005	20	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cilantro, cebolla y zanahoria. 5. Realizar un sofrito con los ingredientes. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo al gramaje establecido.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
Sal	L015	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	A010	188	1. Lavar y retirar toda la suciedad visible. 2. En una olla con suficiente agua, adicionar sal y las papas. 3. Colocar la olla a fuego alto y dejar cocinar hasta que las papas se encuentren blandas. 4. Retirar del fuego, escurrir el agua y servir de acuerdo al gramaje establecido.
			Sal	L015	1,0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	PANELA PARA COLADA	Panela	K033	9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

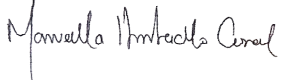
MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	1. 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. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C de acuerdo al gramaje establecido.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	1. Lavar y desinfectar el empaque de la carne. 2. Porcionar la carne según grupo etareo y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, zanahoria y tomate. Realizar un sofrito con todos los ingredientes picados anteriormente ,aceite, y sal 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80°C
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	1. Retirar la pasta del empaque, lavar y desinfectar el mismo. 2. En una olla coloque suficiente agua y lleve a fuego medio. 3. Una vez hierva el agua adicione la pasta hasta que ablande. 4. Lave y desinfecte la cebolla larga, cilantro y pique finamente. 5. Realizar un sofrito con la cebolla, aceite y sal. 6. Retire del fuego la pasta y escurra el agua. 7. Adicione la pasta al sofrito y mezcle bien. 8. Sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	promedio frutas cosecha	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

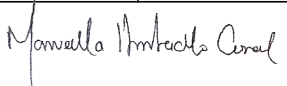
MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la avena en un colador y adicionar la leche caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la avena hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y GRUPO I.	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	1. Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. 2. Lávelos y desinfectelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. 3. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, 4. colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, revolver constantemente hasta que estén cocidos. 5. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	1. Lavar y desinfectas los plátanos amarillos. 2. Pelar los plátanos y porcionar de acuerdo al gramaje establecido. 3. En un sartén coloque aceite y ponga a fuego medio. 4. Cuando el aceite se encuentre bien caliente adicione los plátanos en tajadas. 5. Una vez los plátanos se encuentren dorados, retire el exceso de aceite y sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.
			Aceite de soya	D012	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	En la preparación.
GRASAS	GRUPO V. GRASAS					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

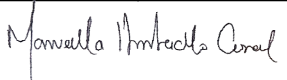
Menu No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blandido, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	1. Se remojan el frijol desde el día anterior. 2. Se llevan a la olla pitadora el frijol hasta la primera pitada se adiciona la cebolla, zanahoria, tomate, cilantro y sal, se dejan cocinar por 20 minutos sin tapa y se sirven.3. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad a una tempratyra no menor de 80°C. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
			zanahoria	B110	6	
			tomate, crudo	B103	6	
			cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C.
			Cebolla junca, tallo, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				Para preparaciones
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN		K033	9	Para preparaciones
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

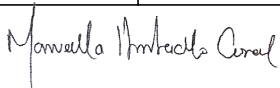
MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA EN LECHE	Harina de quinua, cruda	A037	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la quinua en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la quinua hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	1. Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. 2. Coloque un sartén con aceite a fuego medio. 3. Cuando el aceite este caliente rompa el huevo y espere hasta que se cocine completamente. 4. Sirva.
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallo, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	Incluida en la preparación
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

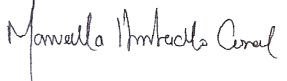
MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad, 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. 2. Porcionar la carne de pollo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, cilantro y el tomate. 4. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate, aceite, cilantro y sal. 5. Posteriormente picar la pechuga de pollo en cubitos, adicionar al guiso, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca,	B028	8	
			Aceite de soya	D012	5	
Sal	L015	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla,	B071	80	1. Laver y pelar las papas. 2. En una olla con suficiente agua, colocar a fuego alto y adicionar las papas. 3. Una vez las papas se encuentren blandas, retire del fuego y escurrir el agua. 4. Lavar y desinfectar la cebolla larga y picar finamente. 5. En un sartén adicionar aceite y poner a fuego medio. 6. Una vez el aceite este caliente adicionar la cebolla con la sal, 7. En unrecipiente y con ayuda de un tenedor, triture la papa hasta obtener la consistencia deseada. 6. Agregar la cebolla, sal y mezclar. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	promedio frutas cosecha	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO VI. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

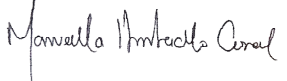
MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ MOLIDO	Maíz blanco, trillado	A046	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, maíz y la leche en polvo. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar el maíz en un poco de agua. 3. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición. 4. A continuación agregamos el maíz removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregamos poco a poco la leche sin dejar de remover. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEÍCO ADICIONAL	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cilantro, zanahoria, cebolla y sal.. 5. Realizar un sofrito con el tomate. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos. 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
Sal	L015	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Adicionalmente se elimina impurezas, se lava y desinfecta la cebolla. 6. Se procede a pelar y picar finamente. 7. Adicionamos la cebolla en una olla con agua hirviendo durante 5 minutos. 6. Una vez cocida se mezclan con el arroz. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C.
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	Para preparaciones
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

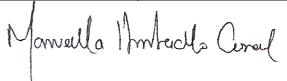
MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	1. 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. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C de acuerdo al gramaje establecido.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJA GUISADOA	Arveja seca, cruda	T003	20	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cilantro, zanahoria, cebolla y sal. 5. Realizar un sofrito con el tomate. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Aceite de soya	D012	5	
Sal	L015	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir; Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	promedio frutas cosecha	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

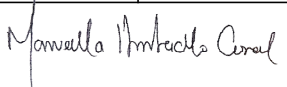
MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
					PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE CEBADA EN LECHE	Cebada, perlada, cruda	A014	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche entera UHT. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blando, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	1. Lavar y desinfectar el empaque de la carne. 2. Porcionar la carne según grupo etareo y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, cilantro, zanahoria y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite, sal, y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80°C	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6		
			Tomate, crudo	B103	6		
			Cilantro, crudo	B035	2		
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8		
			Aceite de soya	D012	5		
			Sal	L015	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	1. Retirar la pasta del empaque, lavar y desinfectar el mismo. 2. En una olla coloque suficiente agua y lleve a fuego medio. 3. Una vez hierva el agua adicione la pasta hasta que ablande. 4. Lave y desinfecte la cebolla larga y el tomate, pique finamente. 5. Realizar un sofrito con la cebolla, cilantro, tomate, aceite y sal. 6. Retire del fuego la pasta y escurra el agua. 7. Adicione la pasta al sofrito y mezcle bien. 8. Sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.	
			Cilantro, crudo	B035	2		
			Tomate, crudo	B103	6		
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8		
			Aceite de soya	D012	2		
			Sal	L015	1		
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	PANELA INCLUIDA EN LA COLADA	Panela	K033	9	Para preparaciones	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL			
FIRMA							

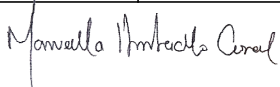
MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	1. 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. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregamos poco a poco la leche sin dejar de remover. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	E047	90	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. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar. Limpiar y desinfectar la cebolla 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. 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. Apanar la trucha con harina. En un sartén colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la trucha. Esperar que se dore la trucha en su totalidad. Servir.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	10	
			Sal	L015	1	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	
		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir; Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	PANELA INCLUIDA EN LA COLADA	Panela	K033	9	Para preparaciones
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

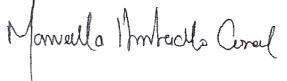
MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, maíz y la leche en polvo. 2. Ponemos el día anterior a remojar la mazamorra. 3. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el maíz removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, hasta que se ablande el maíz. 5. Después agregamos poco a poco la leche sin dejar de remover. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	20	1. Dejar en remojo la lenteja desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar la lenteja en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con el tomate, zanahoria, cebolla, cilantro, aceite y sal. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la acelga, ponerlas en la licuadora con el agua y licuar durante uno 20 segundos. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la acelga licuada. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	Para preparaciones
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

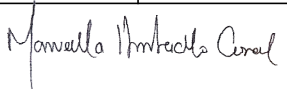
MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente. 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad. 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, zanahoria y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, cilantro, zanahoria, aceite, sal y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla el pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80°C
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	5	
Sal	L015	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	1. Lavar y desinfectar los plátanos amarillos. 2. Pelar los plátanos y porcionar de acuerdo al gramaje establecido. 3. En un sartén coloque aceite y ponga a fuego medio. 4. Cuando el aceite se encuentre bien caliente adicione los plátanos en tajadas. 5. Una vez los plátanos se encuentren dorados, retire el exceso de aceite y sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.
			Aceite de soya	D012	5	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	Promedio de frutas	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección. 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

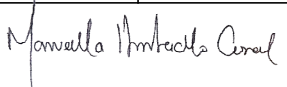
MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
					PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA EN LECHE	Quinoa, cruda	A079	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la quinua en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la quinua hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO (TOMATE Y CEBOLLA)	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	1. Lavar y retirar impurezas de los huevos. 2. Lavar y desinfectar el tomate y cebolla. 3. En un sartén adicionar el aceite y colocar a fuego medio. Picar finamente la cebolla y tomate y adicionar sal. 4. Cuando el aceite se encuentre caliente, agregue la mezcla y realice un sofrito. 5. En un recipiente mezclar los huevos. 6. Adicione los huevos al sofrito, revolver hasta que se vuelva consistente. 6. Servir de acuerdo al grameje establecido.	
			Aceite de soya	D012	5		
			Tomate, crudo	B103	6		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8		
			Aceite de soya	D012	2		
			Sal	L015	1		
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	PANELA EN LA COLADA	Panela	K033	9	Para preparaciones	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL			
FIRMA							

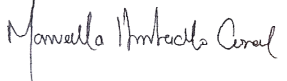
MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	1. 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. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	1. Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar el frijol en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria, cebolla y cilantro. 5. Realizar un sofrito con el tomate, zanahoria, cebolla, aceite y sal. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80° C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
Sal	L015	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	Promedio de frutas	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						


MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezzclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GARBANZO GUISADO	Garbanzo, crudo	T019	20	1. Se remojan el garbanzo desde el día anterior. 2. Se llevan a la olla pitadora el garbanzo hasta la primera pitada se adiciona la cebolla, zanahoria, cilantro, tomate y sal, se dejan cocinar por 20 minutos sin tapa y se sirven.3. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad a una temperatyra no menor de 80°C. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
Sal	L015	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	Promedio de frutas	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	En preparación.
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

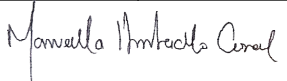
MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	1. 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. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6. Servir a una temperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	1. Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinfectelos. 2. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. 3. Aparte, colocar un sartén a precalentar. 4. Agregar los huevos al sartén y revolver hasta obtener la consistencia adecuada, tenga cuidado que no se pegue la preparación al sartén, puede tapar la preparación para que haya una mejor cocción. 5. Retire del fuego y fraccione el huevo de acuerdo al gramaje para cada edad.
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	1. Retirar la pasta del empaque, lavar y desinfectar el mismo. 2. En una olla coloque suficiente agua y lleve a fuego medio. 3. Una vez hierva el agua adicione la pasta hasta que ablande. 4. Lave y desinfecte la cebolla larga y pique finamente. 5. Realizar un sofrito con la cebolla, cilantro, aceite y sal. 6. Retire del fuego la pasta y escurra el agua. 7. Adicione la pasta al sofrito y mezcle bien. 8. Sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
Sal	L015	1				
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						


MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
					PESO BRUTO (g)		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA EN LECHE	Quinua, cruda	A079	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la quinua en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la quinua hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13		
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. 2. Porcionar la carne de pollo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, cilantro y el tomate. 4. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate, aceite, cilantro y sal. 5. Posteriormente picar la pechuga de pollo en cubitos, adicionar al guiso, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6		
			Cilantro, crudo	B035	2		
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8		
			Tomate, crudo	B103	6		
			Aceite de soya	D012	5		
			Sal	L015	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla,	B071	80	1. Lavar y pelar las papas. 2. En una olla con suficiente agua, colocar a fuego alto y adicionar las papas. 3. Una vez las papas se encuentren blandas, retire del fuego y escurrir el agua. 4. Lavar y desinfectar la cebolla larga y picar finamente. 5. En un sartén adicionar aceite y poner a fuego medio. 6. Una vez el aceite este caliente adicionar la cebolla con la sal. 7. En un recipiente y con ayuda de un tenedor, triture la papa hasta obtener la consistencia deseada. 6. Agregar la cebolla, sal y mezclar. Servir de acuerdo al gramaje establecido.	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8		
			Aceite de soya	D012	2		
			Sal	L015	1		
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	Para preparaciones	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL			
FIRMA							

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad, 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	20	1. Dejar en remojo el frijól con sal desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar el frijól en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria, cilantro y la cebolla. 5. Realizar un sofrito con los ingredientes. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 6. Deje cocinar hasta que estén blandos Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3. Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 si el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	Promedio de frutas	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACION				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACION				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la avena en un colador y adicionar la leche caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la avena hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80°C de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Carne de cerdo, magra, cruda	F011	60	1. Lavar y desinfectar el empaque de la carne. 2. Porcionar la carne según grupo etareo y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, zanahoria y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, cilantro, aceite, sal, zanahoria y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80°C
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	5	
Sal	L015	1				
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	150	1. Lavar y retirar toda la suciedad visible. 2. En una olla con suficiente agua, adicionar sal y las papas. 3. Colocar la olla a fuego alto y dejar cocinar hasta que las papas se encuentren blandas. 4. Retirar del fuego, escurrir el agua y servir de acuerdo al gramaje establecido.
			Sal	L015	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACION				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACION				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

LISTA DE INTERCAMBIOS
COMPLEMENTO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PASTOS	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
LÁCTEOS	Leche entera de vaca				
	Leche de vaca en polvo de vaca				
PARA PREPARACIÓN DE LAS BEBIDAS	Quinoa, avena, maíz molido, cebada, arrozillo				
	Mazamorra				
	Chocolate				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res				
	Carne de cerdo				
	Huevo de gallina				
	Pechuga de pollo				
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Frijol				
	Lenteja				
	Garbanzo				
	Frijol blanco - blanquillo				
CEREAL	Arroz				
	Pasta				
	Papa				
	Plátano maduro o verde				
FRUTA	Papaya, pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango				
AZÚCARES	Azucar blanco				
	Panela				
GRASAS	Aceite vegetal				
	Margarina				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	<i>Manuella Hurtado Coral</i>	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-0436

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



Gobernación de
NARIÑO

Secretaría
de Educación




PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

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

MENÚ No. 2

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

MENÚ No. 3

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

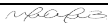
MENÚ No. 4

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


MENÚ No. 5

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

MENÚ No. 6

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


MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PORCIÓN SERVIDA	
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49.32	2.028	0.9	7.692	6.48	0.54	0.36	200 ml
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							420.616	12.9634	14.3332	58.6382	162.282	3.3498	455.926	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	17%	17%	15%	35%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD-1031				

MENÚ No. 8

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

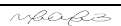
MENÚ No. 9

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

MENÚ No. 10

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

MENÚ No. 11

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


MENÚ No. 12

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

MENÚ No. 13

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

MENÚ No. 14

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

MENÚ No. 15


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

MENÚ No. 16


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

MENÚ No. 17

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

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


MENÚ No. 18

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

MENÚ No. 19

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

MENÚ No. 20

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

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

MODALIDAD PREPARA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS


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


MENÚ No 1


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

GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			


NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ
FIRMA	<i>ML</i>			

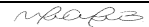
MENÚ No. 2										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)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

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

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

MENÚ No. 5


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

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


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

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


MENÚ No. 9

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

MENÚ No. 10

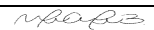
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA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

MENÚ No. 11

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

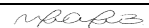
MENÚ No. 12


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

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

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

MENÚ No. 15

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

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


MENÚ No. 17


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

MENÚ No. 18

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

MENÚ No. 19

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

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



PAE



LISTA DE INTERCAMBIOS

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS

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

**PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA**

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

SEMANA No. 1

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

SEMANA No. 2

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

SEMANA No. 3

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

SEMANA No. 4

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

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

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

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

GRUPO DE EDAD		9 a 13 años 11 meses			OPERADOR						
DEPARTAMENTO		NARIÑO			MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS				
		RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA				
Menú 1.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	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	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 3.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	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	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 4.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche 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 MENU							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 MENU							542	12.4	20.2	76.1	274.608
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							24%	22%	32%	21%	24.96%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018		

Menú 10.

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

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

Menú 12.

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

Menú 13.

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

Menú 14.

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

Menú 15.

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

Menú 16.

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

Menú 17.

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

Menú 18.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							2245	56.1	62.4	364.8	1100
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	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 MENU							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	<i>ANGELA VILLOTA</i>			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-15018	