

**MINUTA
ALIMENTARIA**

**COLEGIO LUIS
HERNANDEZ
VARGAS**

CICLOS DE MENÚS

REPORTE CICLOS DE MENÚS						
ENTIDAD TERRITORIAL:						
MUNICIPIO	HATO COROZAL					
SEDE EDUCATIVA	COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS					
OPERADOR						
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No					
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica					
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio					
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo					
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
Alimento proteico	20 - 120g 25g - 180g	Pollo guisado en cubos	Lentejas guisados Huevo perico	Espaguetis en salsa criolla con carne de res desmechada	Arvejas guisadas Cerdo a la plancha	Fajitas de carne de res
Cereales	54 a 140 g	Arroz blanco	Arroz blanco		Arroz blanco	Arroz verde
Tubercuos, raíces, platanos o derivados de cereal	45 a 130 g	Papa criolla cocida en cascotes	Tajadas de platano maduro	Papas a la francesa	Palitos de yuca	Maduro cocido
Ensalada o verdura caliente	50 a 90g	Ensalada dulce: repollo, zanahoria, piña	Ensalada picadillo: tomate, cebolla con cilantro y limon	Ensalada de repollo, zanahoria, tomate	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, mango	Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y pimenton
Bebida	150 a 200 cc	Jugo de guayaba en leche	Jugo de piña en agua	Jugo de curuba con leche	Jugo de tomate de arbol en agua	Jugo de mango con leche
Leche y productos lacteos		Incluido en la bebida		Incluido en la bebida		Incluido en la bebida
Agua	150 a 200 cc	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
Alimento proteico	20 - 120g 25g - 180g	Espaguetis guisados con pollo	Fricase de carne de res	Frijoles guisados Huevo revuelto	Cerdo en bisteck con papa	Garbanzos guisados con papa Fajitas de pollo
Cereales	54 a 140 g		Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con verduras (zanahoria y habichuela)	Arroz blanco
Tubercuos, raíces, platanos o derivados de cereal	45 a 130 g	Moneditas de platano	Pure de papa	Tajadas de platano maduro	Incluido en el alimento proteico	Papas a la francesa
Ensalada o verdura caliente	50 a 90g	Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y uvas pasas	Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y cebolla	Ensalada de remolacha y zanahoria	Ensalada de repollo, zanahoria, pepino, mango	Ensalada de rodajas de tomate con cilantro y limon
Bebida	150 a 200 cc	Jugo de mora con leche	Jugo de guayaba con leche	Jugo de lulo en agua	Jugo de curuba con leche	Agua de panela con naranja
Leche y productos lacteos		Incluido en la bebida	Incluido en la bebida		Incluido en la bebida	
Agua	150 a 200 cc	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
Alimento proteico	20 - 120g 25g - 180g	Pollo al ajillo	Arvejas guisadas con papa Cerdo encebollado	Goulash de res con verduras	Lentejas guisadas Tortilla de huevo	Espaguetis en salsa blanca con pollo en cuadros
Cereales	54 a 140 g	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz pajarito	Arroz blanco	
Tubercuos, raíces, platanos o derivados de cereal	45 a 130 g	Ensalada rusa: papa, zanahoria, arveja verde, cebolla	Tostada de platano	Papa cocida con chimichurri	Tajadas de platano maduro	Maduro calado
Ensalada o verdura caliente	50 a 90g		Ensalada de tomate y zanahoria	Ensalada de pepino, zanahoria y piña	Ensalada de rodajas de tomate con cilantro y limon	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla
Bebida	150 a 200 cc	Jugo de mango con leche	Jugo de maracuya en agua	Jugo de guayaba con leche	Jugo piña en agua	Jugo de mora en agua
Leche y productos lacteos		Incluido en la bebida		Incluido en la bebida		Incluido en alimento proteico y cereal
Agua	150 a 200 cc	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
Alimento proteico	20 - 120g 25g - 180g	Fricase de pollo con verduras	Cerdo agridulce	Lentejas guisadas Huevo revuelto	Espaguetis guisados con pollo desmechado	Frijoles guisados Cubitos de carne de res saileada
Cereales	54 a 140 g	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco		Arroz blanco
Tubercuos, raíces, platanos o derivados de cereal	45 a 130 g	Maduro cocido	Papa cocida	Palitos de yuca	Papa criolla en cascotes cocida	Tostada de platano
Ensalada o verdura caliente	50 a 90g	Ensalada de rodajas de tomate con cilantro y limon	Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y cebolla	Ensalada de repollo, zanahoria y cilantro	Ensalada de lechuga, pepino y mango	Ensalada de picadillo: tomate, cebolla con cilantro y limon
Bebida	150 a 200 cc	Jugo de curuba con leche	Jugo de guayaba en leche	Agua panela con naranja	Jugo de mora con leche	Jugo de tomate de arbol en agua
Leche y productos lacteos		Incluido en la bebida	Incluido en la bebida		Incluido en la bebida	
Agua	150 a 200 cc	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS				VANESSA VELEZ VARGAS		
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL		1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
C.C. 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Preescolar

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	57,142857	40	66,4	8,28	3,68	0,04	4,4	0,28	25,2
			Tomate, crudo	B103	7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALA DULCE DE: REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	28,571429	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,529412	20	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA EN CASCOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	62,5	50	48	1,1	0,05	10,55	5,5	0,5	9
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							419,76	15,668	13,568	56,036	160,338	1,5131	367,517
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							32%	34%	31%	31%	23%	27%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				VANESSA VELEZ VARGAS									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			1145866122			

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
C.C. 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
		HUEVOS PERICOS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10,0	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50,0	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
		ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Lechuga común, cruda	B059	2	1	0,18	0,008	0,001	0,026	0,21	0,009	0,06
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	31,578947	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2
			ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	85,714286	60	79,2	0,66	0,12	18,18
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,09091	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acelte de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

409,678	11,1134	12,8156	59,9936	59,782	2,379	393,336
1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
32%	24%	30%	33%	9%	42%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	ESPAGUETTIS EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	40	40	55,6	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	12,50	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96,46	3,38	0,364	19,448	5,46	0,26	1,3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62,5	50,0	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	28,6	20,0	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20,0	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Limón, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	120,0	60,0	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							400,7	17,713	13,325	50,666	158,464	2,7248	368,516
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							31%	39%	31%	28%	23%	49%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			1143866122			

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	ARVEJAS GUIADASAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	5	5	18,7	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		CERDO A LA PLANCHAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			ariedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	12,5	10	8,9	0,21	0,01	1,89	1,2	0,08	0,6
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71,4	50	79,5	0,45	0,15	18,7	8	0,15	7
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	5,96	0,504	0,432	0,012	2,12	0,068	5,56
			Harina de trigo, fortificada, todo prop	A040	7	7	25,2	0,875	0,119	5,061	1,05	0,301	0,14
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANGO	Lechuga común, cruda	B059	36,363636	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18	1,2
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	2,8	0,1	0,07	0,46	3,6	0,06	0,4
			Mango común, crudo	C051	18,181818	10	7,9	0,06	0	1,71	1,5	0,05	0,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,767442	60	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							449,196	17,4168	12,0642	65,2952	48,134	2,4265	474,137
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							35%	38%	28%	36%	7%	43%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
FIRMA													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

Nutricionista Dietista
C.C. 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	FAJITAS DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Res, carne magra, cruda	F099	40	40	55,6	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	5	1,75	0,05	0,015	0,315	0,35	0,02	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Cilantro, crudo	B035	4	3	1,32	0,069	0,018	0,177	2,46	0,054	1,38
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	71,428571	50	66	0,55	0,1	15,15	1,5	0,25	2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y PIMENTON	Habichuela, cruda	B052	22,222222	20	8,6	0,42	0	1,44	8	0,2	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Pimentón rojo, crudo	B080	25	20	7	0,2	0,06	1,26	1,4	0,08	0,4
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	7	2,6	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	109,09091	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							433,766	15,6458	13,0522	60,6692	154,76	2,3497	274,511
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							33%	34%	30%	33%	22%	42%	24%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	ESPAGUETTIS GUIADOS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	57,142857	40	66,4	8,28	3,68	0,04	4,4	0,28	25,2
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96,46	3,38	0,364	19,448	5,46	0,26	1,3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	83,333333	50	83	0,6	0,1	19,65	4	0,2	13
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS	Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Lechuga común, cruda	B059	36,363636	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,529412	20	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			Uva, deshidratada	C087	3,5294118	3	9,81	0,075	0,009	2,256	1,14	0,072	0,75
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acelte de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							472,868	16,9294	14,7426	65,0456	175,856	2,2878	253,622
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							36%	37%	34%	36%	25%	41%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
C: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	3	3	11,22	0,717	0,033	1,806	1,8	0,138	0,45
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Res, carne magra, cruda	F099	40	40	55,6	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62,5	50	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Margarina, esparcible	D019	3	3	21,93	0,018	2,43	0	0,09	0,003	20,55
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25	20	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11,111111	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Habichuela, cruda	B052	22,222222	20	8,6	0,42	0	1,44	8	0,2	1,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10,0	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							423,086	17,0238	13,5802	54,8512	161,632	2,4776	414,754
% ADECUACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							33%	37%	31%	30%	23%	44%	37%
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			1143866122			

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	FRIOLES GUISADOS	Frijol nima, crudo	T015	5	5	18,5	0,97	0,06	3,055	7,75	0,4	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
		HUEVOS REVUELTOS	Zapallo, crudo	B111	10	5	2,3	0,045	0,01	0,475	1,3	0,035	0,1
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	110	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	71,428571	50	66	0,55	0,1	15,15	1,5	0,25	2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31,25	25	13,25	0,35	0,025	2,575	4	0,2	17,75
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,411765	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							476,1	17,037	19,203	55,564	86,3	3,335	557,19
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							37%	37%	44%	31%	12%	60%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

IVANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Ivanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	40	40	56	8,56	2,4	0,08	6,8	0,32	20,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	68,75	55	48,95	1,155	0,055	10,395	6,6	0,44	3,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,8823529	5	2,35	0,035	0,005	0,475	1,35	0,02	1,75
			Habichuela, cruda	B052	5,5555556	5	2,15	0,105	0	0,36	2	0,05	0,3
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO											
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	Repollo blanco, crudo	B099	28,571429	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Pepino Cohombro, crudo	B077	13,333333	10	1,4	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03	0,2
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,157895	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	66,666667	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							407,528	15,9444	13,1826	54,7526	162,176	1,9428	288,862
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							31%	35%	30%	30%	23%	35%	25%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:**MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:**

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							KCALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GARBANZOS GUISADOS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Garbanzo, crudo	T019	5	5	19,65	0,995	0,275	2,94	6	0,32	1,5
			Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	18,75	15	13,35	0,315	0,015	2,835	1,8	0,12	0,9
		FAJITAS DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	83,333333	50	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,06	0,018	0,378	0,42	0,024	0,12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62,5	50	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	62,5	50	11,5	0,45	0,05	2,05	4,5	0,25	3
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite de soya	D012	8	8	76,41	0	8,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo		AGUA	Agua apta para el consumo		150	150						
TOTAL MENÚ							394,206	15,6028	13,8132	50,1962	54,514	2,891	278,732
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							30%	34%	32%	28%	8%	52%	25%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL MENÚ: Vanessa Velez Vargas													
FIRMA: Nutricionista Dietista VANESSA VELEZ VARGAS													
MATRÍCULA PROFESIONAL							1143866122						

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

MENÚ No.		11											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	POLLO AL AJILLO	Ajo, crudo	B009	2	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	66,666667	50	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA RUSA: PAPA,ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	40	35,6	0,84	0,04	7,56	4,8	0,32	2,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	22,222222	20	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06	0,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,529412	20	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Arveja verde, cruda	B019	10	10	9,9	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras		JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos	Leche de vaca, entera, en polvo		G008	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							433,95	17,732	15,274	53,866	159,684	1,5588	326,206
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							33%	39%	35%	30%	23%	28%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	ARVEJAS GUIADAS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Arveja seca, cruda	T003	5	5	18,7	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50,0	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,0	3,6	0,126	0,009	0,693	2,16	0,027	0,36
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADA DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	73,529412	50	83	0,6	0,1	19,65	4	0,2	13
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,411765	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Tomate, crudo	B103	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	2,25	0,125	1,5
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soja	D012	8	8	76,41	0	8,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							419,176	15,7118	12,1182	60,5112	37,144	2,3695	481,847
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							32%	35%	28%	33%	5%	42%	43%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	GOULASH DE RES CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,8	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Res, carne magra, cruda	F099	40	40	55,6	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Habichuela, cruda	B052	5,5555556	5	2,15	0,105	0	0,36	2	0,05	0,3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,8823529	5	2,35	0,035	0,005	0,475	1,35	0,02	1,75
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ PAJARITO	Arroz blanco, puldo, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	6,9444444	5,0	6,6	0,055	0,01	1,515	0,15	0,025	0,2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	56,25	45,0	40,05	0,945	0,045	8,505	5,4	0,36	2,7
			Cilantro, crudo	B035	2	1,0	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Perejil, crudo	B079	2	1,0	0,55	0,029	0,01	0,069	1,38	0,066	0,56
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORA Y PIÑA	Pepino Cohombro, crudo	B077	33,333333	25,0	3,5	0,125	0,025	0,575	4,5	0,075	0,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,411765	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							412,968	16,0214	13,1686	54,4056	161,348	2,3577	358,475
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							32%	35%	30%	30%	23%	42%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
C: 1143866122 de Cui

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,2352941	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45	
		TORTILLA DE HUEVO	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	85,714286	60	79,2	0,66	0,12	18,18	1,8	0,3	2,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate, crudo	B103	62,5	50	11,5	0,45	0,05	2,05	4,5	0,25	3
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,09091	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							407,788	10,7874	13,8026	57,7946	52,634	2,3744	314,964
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							31%	24%	32%	32%	8%	42%	28%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
C.c: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	53,333333	40	66,4	8,28	3,68	0,04	4,4	0,28	25,2
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96,46	3,38	0,364	19,448	5,46	0,26	1,3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO CALADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	71,428571	50	66	0,55	0,1	15,15	1,5	0,25	2
			Panela	K033	2	2	7,28	0,012	0,002	1,804	0,84	0,098	0,78
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común, cruda	B059	40	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18	1,2
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,526316	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO MORA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

440,018

16,8314

14,7246

56,9666

170,022

2,3165

197,351

1300

45,5

43,3

182

700

5,6

1133

34%

37%

34%

31%

24%

41%

17%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL MENÚ

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	83,333333	50	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,3684211	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Habichuela, cruda	B052	7,7777778	7	3,01	0,147	0	0,504	2,8	0,07	0,42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,2352941	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	2	0,94	0,014	0,002	0,19	0,54	0,008	0,7
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	71,428571	50	66	0,55	0,1	15,15	1,5	0,25	2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate, crudo	B103	62,5	50	11,5	0,45	0,05	2,05	4,5	0,25	3
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	120	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							421,918	17,0804	14,3896	54,6326	148,252	1,868	450,586
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							32%	38%	33%	30%	21%	33%	40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
FIRMA													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	CERDO AGRIDULCE	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	40	40	56	8,56	2,4	0,08	6,8	0,32	20,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	8,2352941	7	2,45	0,07	0,021	0,441	0,49	0,028	0,14
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62,5	50	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Habichuela, cruda	B052	27,777778	25	10,75	0,525	0	1,8	10	0,25	1,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,411765	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

426,016

16,2938

13,2632

57,1092

168,256

1,6829

434,885

1300

45,5

43,3

182

700

5,6

1133

33%

36%

31%

31%

24%

30%

38%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	LENTEJAS GUIADASAS	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
		HUEVO REVUELTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71,428571	50	79,5	0,45	0,15	18,7	8	0,15	7
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	0,625	0,085	3,615	0,75	0,215	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	5,96	0,504	0,432	0,012	2,12	0,068	5,56
			Repollo blanco, crudo	B099	35,714286	25	10	0,45	0,075	1,6	11	0,125	4,5
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,411765	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Limón, crudo	C044	6	3	1,32	0,009	0,009	0,279	0,57	0,015	0,12
			Cilantro, crudo	B035	0,20	0,2	0,088	0,0046	0,0012	0,0118	0,164	0,0036	0,092
			Sal	L015	0,40	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Panela	K033	6	6	21,84	0,036	0,006	5,412	2,52	0,294	2,34
AZÚCARES	Grupo VI. Azucares		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							

TOTAL MENÚ	424,026	11,977	13,5288	61,5434	88,214	3,2542	493,04
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	33%	26%	31%	34%	13%	58%	44%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista

☎: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	ESPAGUETTIS GUISADOS CON POLLO DESMECHADO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,8888889	8	3,2	0,112	0,008	0,616	1,92	0,024	0,32	
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	57,142857	40	66,4	8,28	3,68	0,04	4,4	0,28	25,2	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96,46	3,38	0,364	19,448	5,46	0,26	1,3	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA EN CASCOS COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	62,5	50	48	1,1	0,05	10,55	5,5	0,5	9	
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MANGO	Lechuga común, cruda	B059	36,363636	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18	1,2	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,666667	20	2,8	0,1	0,02	0,46	3,6	0,06	0,4	
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,157895	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0	
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		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	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0	
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		ACEITE	Aceite de soja	D012	8	6	54	0	6	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas													
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150								

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

430,418	17,2964	13,6866	56,6886	174,712	2,4685	203,051
1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
33%	38%	32%	31%	25%	44%	18%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
C.C. 1143866122 de C.A.B.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	CUBITOS DE CARNE DE RES SALTEADA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		FRIJOLIS GUISADOS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Frijol nima, crudo	T015	5	5	18,5	0,97	0,06	3,055	7,75	0,4	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Tomate, crudo	B103	7,5	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Zapallo, crudo	B111	15,384615	10	4,6	0,09	0,02	0,95	2,6	0,07	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMON	Cebolla cabezona, cruda	B027	27,777778	25	10	0,35	0,025	1,925	6	0,075	1
			Tomate, crudo	B103	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	2,25	0,125	1,5
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Cilantro, crudo	B035	1	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	83,333333	50	83	0,6	0,1	19,65	4	0,2	13
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,767442	60	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	0
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	8	8	76,41	0	8,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							417,966	16,2468	11,8172	59,5412	39,16	3,0662	431,046
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							32%	36%	27%	33%	6%	55%	38%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista

Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

**Primaria:
Primero, Segundo
y Tercero**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Permanencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

PrimariaPrimero, Segundo y Tercero

1

1													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	GLUCO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES		
											CALCO (Kcal)	FIBRA (g)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78,574286	55	91,3	11,385	5,06	0,055	6,05	0,385	34,65
			Tomate, crudo	B103	7	7	1,61	0,007	0,063	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,007	0,098	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
			Repollo blanco, crudo	B099	35,7142857	25	10	0,075	0,45	1,6	11	0,125	4,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4117647	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DULCE DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PAPA	Papa, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	75	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,5	10,8
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA EN CASCOS	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	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
			Acetate de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE											
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos												
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENÚ													
					506,35	19,587	18,006	63,57	167,268	1,8181	381,557		
RECOMENDACIÓN					1629	54,3	228,1	800	5,6	1200			
% ADECUACIÓN					31%	34%	33%	28%	21%	32%			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
CC: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

San Pertencencia Étnica

Redón para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria Primero, Segundo y Tercero

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (kg)	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	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	50.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7.77777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			Tomate, crudo	B103	10	8.0	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0084	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
		HUEVOS PERICOS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.7647059	10.0	4.7	0.07	0.01	0.95	2.7	0.04	3.5	
			Huevo de gallina, entero, crudo	B004	55	50.0	74.5	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7.77777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			Tomate, crudo	B103	10	8.0	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109.43	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.62	
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0.44	0.023	0.006	0.059	0.32	0.018	0.46	
			Limón, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.053	0.19	0.005	0.04	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Tomate, crudo	B103	37.5	30	6.9	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8	
			Limón, crudo	C044	31.5789474	30	13.2	0.09	0.09	2.79	5.7	0.15	1.2	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	83.3333333	60	79.2	0.66	0.12	18.18	1.8	0.3	2.4	
			Piña, cruda	C072	109.090909	60	33.6	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Azúcar blanco, granulada	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0	
			Agua apta para el consumo	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo											
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA												
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE												
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												
TOTAL MENÚ							471.28	12.0504	14.9456	60.3466	61.952	2.271	395.286	
RECOMENDACIÓN							1829	57	54.3	228.1	800	5.6	1200	
% ADECUACIÓN							29%	21%	28%	30%	8%	49%	39%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MATRÍCULA PROFESIONAL							
FIRMA							1143866122							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

VANESSA VELEZ VARGAS

CC: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Primaria/Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

3

3													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETIS EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	12,50	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137,27	4,81	0,518	27,676	7,77	0,37	1,85
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75,0	60,0	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10	0,45	0,075	1,6	11	0,125	4,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	25,0	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,25
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0005	77,562
			Limón, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,005	0,186	0,38	0,01	0,08
			Curuba, cruda	C021	120,0	60,0	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	5,1
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Asúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
ADICIVOS	Grupo VI. Azúcares		Acetate de soja	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0
AGUA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							484,51	22,748	15,364	61,579	166,424	3,848	375,966
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1200
% ADECUACIÓN							30%	40%	28%	27%	21%	60%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MATRÍCULA PROFESIONAL						
FIRMA							1143866122						

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No
Sin Pertinencia Étnica
Ración para Preparar en Sitio
Almuerzo

Primaria/Primero, Segundo y Tercero

4

4.													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	ARVEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	8	8	29,92	1,912	0,088	4,816	4,8	0,368	1,2
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,004
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,55	2,7	0,04	3,5
			Frías, variedad temprana, periconas, con cascara,	B074	12,5	10	8,9	0,21	0,01	1,89	1,2	0,08	0,6
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,004
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CERDO A LA PLANCHA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95,4	0,54	0,18	22,44	9,6	0,18	8,4
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	0,003
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	5,96	0,504	0,432	0,012	2,12	0,068	5,56
			Maní de Congo, torrefacto, todo proporción,	A040	4	4	14,4	0,5	0,068	2,892	0,6	0,172	0,08
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	155,124
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	0,006
			Lechuga común, cruda	B059	45,4545455	25	4,5	0,2	0,025	0,65	5,25	0,235	1,5
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Pepino Colombia, crudo	B077	33,3	25	3,5	0,125	0,025	0,575	4,5	0,075	0,5
			Mango común, crudo	C051	18,1818182	12	7,9	0,06	0	1,71	1,5	0,05	0,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANGO	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,004
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	59,594449	40	31	1,2	0,12	6,12	6	0,54	0
			Alfalfa blanca, granulada	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetate de soja	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
							520,796	19,4528	14,4142	75,5272	54,514	2,6225	479,067
							1629	57	54,3	238,1	800	5,6	1700
							3226	346	276	386	79	476	406
			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS			MATRÍCULA PROFESIONAL							
FIRMA													

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS

Vanesa Velez Vargas

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria Primero, Segundo y Tercero

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)
					(g)	(g)	CALORIAS (kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FAJITAS DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Res, carne magra, cruda	F099	55	55	77.1311	12.09682	3.16293	0	3.3294	1.49823	28.2999
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	5	1.75	0.05	0.015	0.315	0.35	0.02	0.1
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	111.1597	2.10983	0.12596	25.22349	2.8341	0.25192	0.6298
			Cilantro, crudo	B035	4	3	1.32	0.069	0.018	0.177	2.46	0.054	1.38
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			plátano harrón, maduro, crudo	B089	84.0138859	60	79.8468	0.66539	0.12098	18.32847	1.8147	0.30245	2.4196
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MAQUIRO COCIDO	Habichuela, cruda	B052	27.777778	25	10.75	0.525	0	1.8	10	0.25	1.5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.7647059	10	4.7	0.07	0.01	0.95	2.7	0.04	3.5
			Pimentón rojo, crudo	B080	31.25	25	8.75	0.25	0.075	1.575	1.75	0.1	0.5
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Tomate, crudo	B103	8.75	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
			Cebolla calabazona, cruda	B027	7.7777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Mango común, crudo	C051	109.981818	60	47.7871	0.36294	0	10.34379	9.0735	0.30245	2.4196
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
			Aceite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
AZÚCARES	Grupo III. Leche y productos lácteos	ACEITE											
GRASA	Grupo VI. Azúcares	AGUA											
AGUA	Grupo V. Grasas												
TOTAL MENÚ					521.8407	19.7978	16.00107	71.59895	158.1017	2.95375	283.9999		
RECOMENDACIÓN					1629	57	54.3	278.1	800	5.6	1200		
% ADECUACIÓN					32%	35%	29%	31%	20%	55%	24%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

114386612

VANESSA VELEZ VARGAS
Nutricionista Dietista
C.C. 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Recepción para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria, Segundo y Tercero

6

6													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETIS GUISADOS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, crudo	F085	78,5714286	55	91.3	11.385	5.06	0.055	6.05	0.385	34.65
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Ajo, crudo	B059	0.2	0.2	0.288	0.0004	0.0006	0.0586	0.08	0.0038	0.038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		Cebolla cabazona, cruda	B027	7,7777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			pasta alimentada, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137.27	4.81	0.518	27.676	7.77	0.37	1.85
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	85,7142857	60	99.6	0.72	0.12	23.58	4.8	0.24	15.6
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS	Tomate, crudo	B103	12.5	10	2.3	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
			Lechuga común, cruda	B059	45,4545455	25	4.5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4117647	25	11.75	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.75
			Uva, deshidratada	G087	4,70588235	4	13.08	0.1	0.012	3.008	1.52	0.096	1
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44.4	0.6	0.06	8.76	25.2	1.02	0.6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACETE	Agua apta para el consumo		180	180							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
		TOTAL MENÚ					583.668	21.6844	18.3096	79.5686	183.356	2.6328	268.522
		RECOMENDACIÓN					1629	57	54.3	228.1	800	5.6	1200
		% ADECUACIÓN					36%	38%	34%	35%	23%	47%	22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

Nutricionista Dietista

CC: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Rección para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Primero, Segundo y Tercero

7

MENÚ No. 7													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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 PROTELCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	8	8	29,92	1,912	0,088	4,816	4,8	0,368	1,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Margarina, esparcible	D019	3	3	21,93	0,018	2,43	0	0,09	0,003	20,55
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31,25	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA,ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabeza, cruda	B027	11,11111111	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Habichuela, cruda	B052	27,77777778	25	10,75	0,525	0	1,8	10	0,25	1,5
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10,0	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetate de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos												
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares												
GRASA	Grupo IV. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENÚ							522,716	22,3078	16,5332	67,1862	170,712	3,3196	425,844
RECOMENDACIÓN							32%	39%	30%	29%	21%	59%	35%
% ADECUACIÓN													
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL 1143866122						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
 NUTRICIONISTA - DIETISTA

EC: 1143866122 de Cali

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

No

Sin Pertinencia Étnica

Basión para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primer, Segundo y Tercero

8

3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	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	FRIJOL GUISADOS	Frijol lima, crudo	T015	8	8	29,6	1,552	0,096	4,888	12,4	0,64	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0,072	0,0009	116,343			
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48		
			Zapallo, crudo	B111	10	5	2,3	0,045	0,01	0,475	1,3	0,035	0,1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVOS REVUELTOS	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0,048	0,0006	77,562			
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	110	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62	
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0,096	0,0012	155,124			
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,33333333	60	79,2	0,66	0,12	18,18	1,8	0,3	2,4	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	plátano hartón, maduro, crudo	B089	37,5	30	15,9	0,42	0,03	3,09	4,8	0,24	21,3	
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46	
			Cilantro, crudo	L015	0,1	0,1	0	0	0,024	0,0003	38,781			
			Sal	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO EN AGUA	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
			Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0	
			Asúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0	
			Acetite de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		180	180								
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	JUGO DE LULO EN AGUA	Agua apta para el consumo											
			Acetite de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
GRASA	Grupo V. Grasas	JUGO DE LULO EN AGUA	Agua apta para el consumo											
			Acetite de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
AGUA	Agua apta para el consumo	JUGO DE LULO EN AGUA	Agua apta para el consumo											
			Acetite de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
TOTAL MENÚ	RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN	JUGO DE LULO EN AGUA	Agua apta para el consumo											
			Acetite de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	FIRMA	JUGO DE LULO EN AGUA	Agua apta para el consumo											
			Acetite de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
MATRÍCULA PROFESIONAL	1143866122	JUGO DE LULO EN AGUA	Agua apta para el consumo											
			Acetite de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											

CC: 1143866122 de Cali

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Presencia Étnica

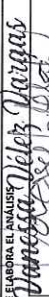
Redón para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria/Primero, Segundo y Tercero

10

ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 10													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Calorías	Na	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GARBANOS GUISADOS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0036	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,26
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Garbanzo, crudo	T019	8	8	31,44	1,592	0,44	4,704	9,6	0,512	2,4
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara,	B074	25	20	17,8	0,42	0,02	3,76	2,4	0,16	1,2
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78,5714286	55	91,3	11,385	5,06	0,055	6,05	0,385	34,65
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0036	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Sil	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	116,343	0,12
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,06	0,018	0,378	0,42	0,024	0,12
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
			Sil	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6
			Sil	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,5	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
			Panela	K033	7	7	27,2636	0,0494	0,0049	6,75598	3,1458	0,36701	2,9211
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACETEE	Acite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							461,0296	18,1174	15,00169	61,25918	62,1998	3,36801	284,6131
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	238,1	800	5,6	1200
% ADECUACIÓN							286%	326%	286%	27%	8%	69%	24%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: VANESSA VELEZ VARGAS													1143866122
FIRMA: 													1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS
NUTRICIONISTA DIETISTA
Cc: 1143866122 de Cali

4113866133

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

Primaria Primero, Segundo y Tercero

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	ARVEJAS GUIADAS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0036	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabeza3ona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Arveja seca, cruda	T003	8	8	29,92	1,912	0,088	4,816	4,8	0,368	1,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77,686	11,87486	3,3294	0,11098	9,4333	0,44392	28,8548
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0036	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabeza3ona, cruda	B027	10	9,0	3,6	0,126	0,009	0,693	2,16	0,027	0,36
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,2352941	60	99,6	0,72	0,12	23,58	4,8	0,24	15,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADA DE PLATANO	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Tomate, crudo	B103	37,5	30	6,9	0,15	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
			Limon, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Acetite de soya	D012	9	9	85,41	0	9,49	0	0	0	0
		AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							495,862	18,27266	13,5386	73,53818	43,1073	2,69342	489,9418
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1133
% ADECUACIÓN							30%	32%	25%	32%	5%	48%	43%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

San Perseverencia Étnica

Recepción para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Primero, Segundo y Tercero

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					SODIO (mg)	
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)		HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GOULASH DE RES CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.038	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7.8	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	
			Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	
			Habichuela, cruda	B052	5.55555556	5	2.15	0.105	0	0.36	2	0.05	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.88235294	5	2.35	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109.43	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	13.88888889	10.0	13.2	0.11	0.02	3.03	0.3	0.05	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Papa, variedad harrisa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60.0	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	
			Chimlirto, crudo	B035	2	1.0	0.44	0.023	0.006	0.059	0.82	0.018	
			Perejil, crudo	B079	2	1.0	0.55	0.029	0.01	0.069	1.38	0.066	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30.0	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y PIÑA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.2941176	30	14.1	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	
			Piña, cruda	C072	18.1818182	10	5.6	0.06	0.01	1.24	1.6	0.05	
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	
			Limon, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	1.8	
AZÚCARES			Grupo VI. Azúcares	Asúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007
GRASA			Grupo V. Grasas	Acetite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0
AGUA			Agua apta para el consumo	Agua apta para el consumo		180	180						
TOTAL MENÚ					503.498	20.1904	16.0866	65.9456	167.078	2.9997	360.215		
RECOMENDACIÓN					1629	57	54.3	228.1	800	5.6	1200		
% ADECUACIÓN					31%	35%	30%	29%	21%	54%	31%		

VAMESSA VEEZ VARGAS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA

DE ELABORA EL ANÁLISIS

VAMESSA VEEZ VARGAS

Nutricionista Dietista

C-1143866122 de Cali

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

ANÁLISIS NUTRICIONAL

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0036	0.038	
			Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7.7777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TORTILLA DE HUEVO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8.28529412	7	3.29	0.049	0.007	0.665	1.89	0.028	2.45	
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74.5	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109.43	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.62	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	83.33333333	60	79.2	0.66	0.12	18.18	1.8	0.3	2.4	
			Tomate, crudo	B103	75	60	13.8	0.54	0.06	2.46	5.4	0.3	3.6	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781	
			Limón, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.04	
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0.44	0.023	0.006	0.059	0.82	0.018	0.46	
			Piña, cruda	C072	109.090909	60	33.6	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8	
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Agua apta para el consumo	D012	9	9	85.41	0	9.49	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		180	180								
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR												
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												
TOTAL MENÚ							463.788	12.0394	66.6346	15.3576	55.694	2.6974	316.514	
RECOMENDACIÓN							1629	57	28%	21%	28%	29%	7%	48%
% ADECUACIÓN														

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Bañón para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria/Primero, Segundo y Tercero

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	ESPAGUETTES EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	73.33333333	55	91.3	11.385	5.06	0.055	6.05	0.385	34.65
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0035	0.038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.071	0.28
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entero, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97
			pasta alimentada, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137.27	4.81	0.518	27.676	7.77	0.37	1.85
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos												
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO CALADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	83.33333333	60	79.2	0.66	0.12	18.18	1.8	0.3	2.4
			Panela	K033	2	2	7.28	0.012	0.002	1.804	0.84	0.098	0.78
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común, cruda	B059	50	25	4.5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.215	1.5
			Tomate, crudo	B103	31.25	25	5.75	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10.5263158	10	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
			Limón, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.04
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Mora de castilla, cruda	C081	66.6666667	60	44.4	0.6	0.06	8.76	25.2	1.02	0.6
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO MORA EN AGUA											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19.85	0	0	4.965	0	0.005	0
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

Nutricionista Dietista
1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Primaria-Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	CERDO AGRIIDULCE	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	8,23529412	7	2,45	0,07	0,021	0,441	0,49	0,028	0,14
			Atúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Piña, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6
			Habichuela, cruda	B052	33,3333333	30	12,9	0,63	0	2,16	12	0,3	1,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo III. Leche y productos lácteos	ACEITE	Atúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetite de Soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							507,096	20,3228	16,2062	66,4642	175,986	2,0099	445,475
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1200
% ADECUACIÓN							31%	36%	30%	29%	22%	36%	37%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

San Pertencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Primero, Segundo y Tercero

18

ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	LENTEJAS GUISADAS	Sol	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Alo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0004	0.0006	0.0586	0.08	0.0006	0.038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7.7777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.03	0.576	2.16
			Tomate, crudo	B103	8.75	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.12
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVO REVUELTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.7647059	10	4.7	0.07	0.04	0.95	2.7	0.85	69.5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74.5	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
			Sol	L015	0.1	0.1	0	0	0	0.024	0.0003	38.781	
			Arroz blanco, pulido, crudo	L015	0.2	0.2	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			Arroz blanco, sin cáscara, crudo	A010	31.0	31	109.43	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.62
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95.4	0.54	0.18	22.44	9.6	0.18	8.4
			Sol	L015	0.1	0.1	0	0	0	0.024	0.0003	38.781	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	0.625	0.085	3.615	0.75	0.215	0.1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8.1801	0.69174	0.59292	0.01647	2.8997	0.09333	7.6911
			Repollo blanco, crudo	B009	42.8571429	30	12	0.54	0.09	1.92	13.2	0.15	5.4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.2941176	30	14.1	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
			Limón, crudo	C044	6	3	1.32	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.12
			Cilantro, crudo	B035	0.20	0.2	0.088	0.0046	0.0012	0.0118	0.164	0.0036	0.092
			Sol	L015	0.40	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	
			Naranja, cruda	C052	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Panela	K033	7	7	25.48	0.042	0.007	6.314	2.94	0.343	2.73
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ							504.4561	13.54774	15.79972	74.42187	96.7337	3.67553	500.5011
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	5.6	1200
% ADECUACIÓN							31%	24%	29%	33%	12%	66%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA- DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS							MATRÍCULA PROFESIONAL						
FIRMA							1143866122						

VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Rección para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Primero, Segundo y Tercero

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					SODIO (mg)
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETTIS GUISADOS CON POLLO DESMECHADO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8,88888889	8	3,2	0,112	0,008	0,616	1,92	0,024
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	76,574286	55	91,3	11,385	5,06	0,055	6,05	0,385
			Sal	I015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentada, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137,27	4,81	0,518	27,676	7,77	0,37
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA EN CASCOS COCIDA	Papa variedad harrisa, criolla, con cáscara, cruda	B071	75	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6
			Sal	I015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003
			Lechuga común, cruda	B059	45,4545455	25	4,5	0,2	0,025	0,65	5,25	0,225
			Pepino Colombio, crudo	B077	33,3333333	25	3,5	0,125	0,025	0,575	4,5	0,075
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,1578947	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	MANGO	Urbión, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01
			Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02
			Leche de vaca, entero, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065
			Atúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007
			Acetate de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0
BEERDA	Grupo II. Frutas y verduras		Agua apta para el consumo		180	180						
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE MORA CON LECHE										
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE										
GRASA	Grupo V. Grasas											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA										
TOTAL MENÚ							539,398	22,1164	17,2406	68,2796	181,722	2,8445
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	890	5,6
% ADECUACIÓN							32%	39%	32%	30%	23%	51%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
CC: 1143866122 de C.H.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Primaria-Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA 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)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CUBITOS DE CARNE DE RES SALTEADA	Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021
			Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,39	3,135	0	3,3	1,485
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
			Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026
		FRÍJOL GUISADOS	Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021
			Fríjol lima, crudo	T015	8	8	29,6	1,552	0,096	4,888	12,4	0,64
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009
			Tomate, crudo	B103	7,5	7,5	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035
			Zapallo, crudo	B111	15,3846154	10	4,6	0,09	0,02	0,95	2,6	0,07
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pilado, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
			Cebolla cabeza, cruda	B027	33,3333333	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
			Tomate, crudo	B103	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
			Uña, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005
		ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMÓN	Cilantro, crudo	B035	1	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
			Plátano batón, verde, crudo	B092	88,2322941	60	99,6	0,72	0,12	23,58	4,8	0,24
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,7674419	60	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo II. Frutas y verduras	TOSTADAS DE PLÁTANO	Azúcar blanco, granulada	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007
			Agua apta para el consumo	D012	10	10	94,41	0	10,49	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180						
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN AGUA	Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
BEBIDA	Grupo V. Azúcares	ACEITE	Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
		AGUA	Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
			Agua apta para el consumo									
AZÚCARES	Grupo VI. Grasas	TOTAL MENÚ	502,446	18,6228	14,1582	72,4942	47,19	3,5782	436,836			
			1639	57	54,3	228,1	800	5,6	1200			
			31%	35%	26%	32%	6%	64%	30%			
		RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN										
GRASA	Agua apta para el consumo	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	VANESSA VELET VARGAS									
		MATRÍCULA PROFESIONAL	114386522									
AGUA	FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	VANESSA VELET VARGAS									
		MATRÍCULA PROFESIONAL	114386522									

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

114386522

ANÁLISIS NUTRICIONAL Secundaria

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

No

Sin Permeabilidad Étnica

Hechos para Preparar en Sitio

Alimento

Secundaria

MENÚ No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA 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 PRINCIPAL	Grupo IV. Carnes, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO AL AJILLO	Ajo, crudo	B009	2	1	1.44	0.047	0.003	0.293	0.4	0.013	0.19
			Palo, pochuga con piel, cruda	F005	93.333333	70	116.2	14.49	6.44	0.07	7.7	0.49	44.1
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.519	1.68	0.021	0.28
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.006	77.562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194.15	3.685	0.22	44.055	4.95	0.44	1.1
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.006	77.562
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA RUSA: PAPA, ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Papa, variedad barrosa, pastosa, con cáscara, cruda	B074	125	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6
			Cebolla cabeza, cruda	B027	33.333333	30	12	0.42	0.03	2.31	7.2	0.09	1.2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.2941176	30	14.1	0.31	0.03	2.85	8.1	0.13	10.5
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.006	77.562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Arveja verde, cruda	B019	10	10	9.9	0.59	0.03	1.55	3.6	0.15	1.5
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24.95	1.315	1.33	1.92	47	0.025	18.45
			Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	49.9	2.63	2.66	3.84	94	0.05	36.9
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.97	0	0.009	0
			Aceite de soja	D012	11	11	103.41	0	11.49	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soja	D012	11	11	103.41	0	11.49	0	0	0	0
AGUA	Agua para el consumo	AGUA	Agua para el consumo		200	200							

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FIRMA

CC: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Menú No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Recepción para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, Huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ARVEJAS GUISADAS CON PAPA	Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,88	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,41	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Avogadro seca, cruda	T003	25	25	93,5	5,975	0,275	15,05	15	1,15	3,75
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra, crudo	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabeza, cruda	B027	10	9,0	3,6	0,126	0,009	0,693	2,16	0,027	0,36
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADA DE PLATANO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Plátano hachado, verde, crudo	B092	147,05824	100	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	26
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,1764706	35	16,45	0,245	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25
			Tomate, crudo	B103	43,75	35	8,05	0,315	0,035	1,435	3,15	0,175	2,1
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Aceto de soja	D012	17	17	153	0	17	0	0	0	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
TOTAL MENÚ					809,906	27,6088	22,2922	121,4112	62,934	3,9905	512,867		
RECOMENDACIÓN					83	27%	35%	32%	27%	35%	1100	5,6	45%
% ADECUACIÓN													

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS

Yolanda Delgado

Nutricionista Dietista

cc: 1143866122 de Cali

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Recién para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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, huesos, leguminosas y otros frutos secos y semillas	GOULASH DE RES CON VERDURAS	Alo, crudo	8009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla calabazona, cruda	8027	7,8	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	8103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Res, carne magra, cruda	8099	70	70	97,3	15,26	3,99	0	4,2	1,89	35,7
			Sal	1015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, tubérculos y plátanos	ARROZ PAJARITO	Habichuela, cruda	8052	5,555555556	5	2,15	0,105	0	0,36	2	0,05	0,3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	8110	5,88235294	5	2,35	0,035	0,005	0,475	1,35	0,02	1,75
			Arroz blanco, pulido, crudo	8010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
			Sal	1015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			plátano hartón, mediano, crudo	8089	20,83333333	15,0	19,8	0,185	0,03	4,545	0,45	0,075	0,6
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Papa, variedad harnosa, pastusa, con cáscara, cruda	8074	125	100,0	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6
			Clintro, crudo	8035	2	1,0	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Perejil, crudo	8079	2	1,0	0,55	0,029	0,01	0,069	1,38	0,066	0,56
			Sal	1015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Pepino Calabazona, crudo	8077	46,6666667	35,0	4,9	0,175	0,035	0,805	6,3	0,105	0,7
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y PAPA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8110	41,1764706	35	16,45	0,345	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25
			Papa, cruda	0072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Sal	1015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	0044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Leche de vaca, entera, en polvo	0008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	0031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
Grupo II. Frutas y verduras			Azúcar blanco, granulada	0003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
AZÚCARES	Grupo IV. Azúcares	ACETRE	Agua de soya	0012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo	0012	200	200							
TOTAL MENÚ							717,238	26,4904	22,6296	97,5886	136,138	3,9887	388,175
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							29%	30%	27%	28%	18%	71%	26%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MATRÍCULA PROFESIONAL						
PRIMA							1143866122						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

PRIMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122 de Cali

Nutricionista Dietista

CC: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Menú No.

No

Sin Permanencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	LENTEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Lenteja común, cruda	T036	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TORTILLA DE HUEVO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,23529412	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,074	0,0003	38,781
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	252,201	6,30174	5,6292	0,15442	26,7597	0,85833	70,1311
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAMADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,888889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4
			Tomate, crudo	B103	87,5	70	16,1	0,63	0,07	2,87	6,3	0,35	4,2
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CLAMITO Y LIMÓN	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Clamito, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Pila, crudo	C072	109,090909	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Pila, crudo	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Azúcar blanco, granulado	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Agua apta para el consumo		200	200							
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ							716,6581	18,16614	22,25952	110,74607	68,8337	4,37773	324,4651
RECOMENDACIÓN							83	348,7	1100	5,6	1500	78%	22%
% ADECUACIÓN							30%	21%	27%	32%	6%	78%	22%

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA

FIRMA

CC-1143866122 de 2023

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No.

Sin Perennidad Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PEZO BRUTO (g)	PEZO NETO (g)	CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PRÓTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETTES EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	93,3333333	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1	
			Alo, crudo	B209	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
Cebolla calabazina, cruda	B027		7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28			
Sal	L015		0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,006	77,582				
Leche de vaca, entera, en polvo	G008		13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	172,2	0,055	47,97			
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	222,6	7,8	0,84	44,88	12,6	0,6	3	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos			plátano harto, mediano, crudo	B089	138,88889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4
				Penola	K033	2	2	7,28	0,012	0,002	1,804	0,84	0,098	0,78
				Lechuga común, cruda	B059	60	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras			ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
		Cebolla calabazina, cruda	B027		10,5263158	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4	
		Limón, crudo	C044		2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04	
		Sal	L015		0,1	0,1	0	0	0	0,004	0,0003	38,781		
		Mora de castilla, cruda	C061		66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6	
BERBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO MORA EN AGUA	Azúcar blanco, granulada	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0	
			AGUACAR	D012	12	12	108	0	12	0	0	0	0	
			GRASA	Grupo V. Grasas	Agua apta para el consumo		200	200						
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo											
TOTAL MENÚ							742,968	28,1814	23,0806	101,2776	184,982	3,2095	221,151	
RECOMENDACIÓN							2691	87,2	83	388,7	1100	5,6	1500	
% ADECUACIÓN							30%	32%	28%	29%	17%	58%	15%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL MENÚ:					VANESSA VELEZ VARGAS					MATRÍCULA PROFESIONAL				
FIRMA					VANESSA VELEZ VARGAS					1143866122				

Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Budón para Preparar en Silbo

Almuerzo

Secundaria

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	93,3333333	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,3864205	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24,95	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Habichuela, cruda	B052	7,7777778	7	3,01	0,147	0	0,504	2,8	0,07	6,42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,23529412	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	2	0,94	0,014	0,002	0,19	0,54	0,008	0,7
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y BERRANOS DE CEREA	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, mediano, crudo	B089	138,888889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate, crudo	B103	87,5	70	16,1	0,63	0,07	2,87	6,3	0,35	4,2
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Curuba, cruda	C021	120	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
ADICIVARES	Grupo VI. Aceites		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Grupo V. Grasas	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	ACEITE	Aceite de soya										
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo										
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										
TOTAL MENÚ							702,038	24,5534	22,0056	99,2006	175,342	2,619	474,386
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							28%	28%	27%	28%	16%	47%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NUTRICIONISTA

CC: 1143856122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143856122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
 MUNICIPIO CON ENFOQUE ÉTNICO:
 GRUPO ÉTNICO:
 MODALIDAD DE ATENCIÓN:
 TIPO DE COMPLEMENTO:

No
 Sin Perturbación Étnica
 Basado para Preparar en Sitio
 Almuerzo

Secundaria

NIVEL

MENÚ No.

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	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	CERDO AGRIDULCE	Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	8,23529412	7	2,45	0,07	0,021	0,441	0,49	0,028	0,14
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Plata, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Arroz blanco pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,086	0,0012	155,124
			Papa, variedad batatas, pasturas, con cáscara, cruda	B074	125	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS CALIENTES: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Habichuela, cruda	B052	38,8888889	35	15,05	0,735	0	2,52	14	0,35	2,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,1764706	35	16,45	0,245	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Alo, crudo	B009	0,2	0	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,088	0,0066	77,552
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			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	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Agua apta para el consumo	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ					707,896		22,792	26,648		94,812	207,646	2,729	465,585
RECOMENDACIÓN					2491		83	348,7		1100	5,6		1500
% ADECUACIÓN					28%		27%	31%		27%	19%	49%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
 Nutricionista Dietista
 Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Presencia Étnica

Razón para Preparar en Sello

Almuerzo

Secundaria

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCO (mg)	HIEMO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUIADAS	Sal	1015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,006	77,562	
			Alto, crudo	8009	0,2	0,2	0,288	0,0096	0,007	0,0046	0,048	0,006	77,562	
			Cebolla calabazera, cruda	8007	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,0046	1,68	0,021	0,28	
			Lechuga común, cruda	1026	25	25	96,75	5,775	0,225	0,007	12,75	1,8	6,75	
			Tomate, crudo	8103	7	7	1,61	0,063	0,007	0,0046	0,63	0,035	0,42	
CEREA ACOMPANANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVO REVUELTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,0046	0,048	0,006	6,75	
			Huevo de gallina, entero, crudo	8004	35	35	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5	
			Sal	1015	0,1	0,2	0	0	0	0,0048	0,006	38,781	0,2	0,9
			Arroz blanco, pulido, crudo	4010	45,0	45	158,85	3,015	0,18	0,0096	4,05	0,36	77,562	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	8107	125	100	159	0,9	0,3	0,009	16	0,3	14	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Sal	1015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0093	38,781	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	4040	5	5	18	0,025	0,085	0,015	0,75	0,215	0,1	
			Huevo de gallina, entero, crudo	8004	6	5	8,1801	0,03174	0,00292	0,0167	2,0697	0,09333	7,6311	
			Repollo blanco, crudo	8009	50	35	14	0,63	0,105	0,015	15,4	0,175	6,3	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	8110	41,764706	35	16,45	0,245	0,035	0,0046	9,45	0,14	12,25	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Limon, crudo	8044	6	3	1,32	0,009	0,009	0,009	0,57	0,015	0,12	
			Cilantro, crudo	8095	0,20	0,2	0,088	0,0046	0,0012	0,0118	0,164	0,0096	0,092	
			Sal	1015	0,40	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0,78	1,2
			Naranja, cruda	8062	100	60	24,6	0,42	0,18	0,009	19,8	0,78	1,2	
			Panela	8033	9	9	32,76	0,054	0,009	0,009	3,78	0,441	3,51	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	8012	15	15	135	0	15	0	0	0	0	0
TOTAL MENÚ					748,8961	18,50974	22,14672	113,56487	117,4537	5,27453	514,4011	5,6	1500	
RECOMENDACIÓN					2491	87,2	83	346,7	1100	33%	94%	94%	34%	
%ADECUACIÓN					30%	22%	27%	33%	11%	33%	94%	94%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA				VANESSA VELEZ VARGAS				MATRÍCULA PROFESIONAL				1143866122		
FIRMA				VANESSA VELEZ VARGAS				MATRÍCULA PROFESIONAL				1143866122		

CC: 1143866122 de Cali

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

Secundaria

19

No

San Pertenencia Étnica

Recetas para Preparar en Sitio

Almuerzo

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA 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)
ALIMENTO PRÓTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAQUETTES GUISADOS CON POLLO DESMECHADO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0086	0,08	0,0026
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8,8888889	8	3,2	0,112	0,008	0,616	1,92	0,034
			Pollo, peducho con piel, cruda	F085	100	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
			Tomate, crudo	B108	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		pasto alimenticio, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	222,6	7,8	0,84	44,88	12,6	0,6
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CIRIOLA EN CASCOS COCIDA	Papa variedad harnosa, ciriola, con cáscara, cruda	B071	125	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003
			Lechuga común, cruda	B009	54,5454545	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27
			Pepino colombiano, crudo	B077	40	30	4,2	0,15	0,03	0,09	5,4	0,09
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	131,578947	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	MANGO	Limón, crudo	C044	4	2	0,83	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01
			Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02
			Lleche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,545	3,99	5,76	141	0,075
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE MORA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,545	3,99	5,76	141	0,075
			Arroz blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
			Aceite de soya	D012	13	13	117	0	13	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200						
TOTAL MENÚ							742,48	29,6824	24,5246	96,5376	213,352	3,6515
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6
% ADECUACIÓN							30%	34%	30%	28%	19%	65%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: *Vanessa Velez Vargas*

FIRMA: *Vanessa Velez Vargas*

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1143866122

1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
 MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
 GRUPO ÉTNICO
 MODALIDAD DE ATENCIÓN
 TIPO DE COMPLEMENTO
 NIVEL

No
 Sin Percepción Étnica
 Ración para Preparar en Sitio
 Almuerzo

Secundaria

MENÚ No.

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (kg)	PESO NETO (kg)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CUBITOS DE CARNE DE RES SALTEADA	Alo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
			Cebolla calabazona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Res, carne magra, cruda	F009	70	70	97.3	15.26	3.99	0	4.2	1.89	35.7	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			Alo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
		FRUTILES GUIJADOS	Cebolla calabazona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Frijol mima, crudo	T015	25	25	92.5	4.85	0.3	15.275	38.75	2	0	
			Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343	
			Tomate, crudo	B103	7.5	7	1.61	0.063	0.007	0.387	0.63	0.035	0.42	
			Zapallo, crudo	B111	15.3846154	10	4.6	0.09	0.02	0.95	2.6	0.07	0.2	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194.15	3.685	0.22	44.055	4.95	0.44	1.1	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMON	Cebolla calabazona, cruda	B027	38.8888889	35	14		0.49	0.035	2.895	8.4	0.105	1.4
			Tomate, crudo	B103	43.75	35	8.05	0.315	0.035	1.435	3.15	0.175	2.1	
			Limon, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.04	
			Cilantro, crudo	B035	1	1	0.44	0.023	0.006	0.059	0.82	0.018	0.46	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADAS DE PLATANO	Plátano harlón, verde, crudo	B092	147.058834	100	166	1.2	0.2	39.3	8	0.4	26	
Sal			L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781		
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.764419	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0	
			Azucares	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0	
AZÚCARES	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soja	D012	17	17	157.41	0	17.49	0	0	0	0	
GRASA			Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200						
TOTAL MENÚ							811.406	27.3938	22.4412	120.4012	81.45	5.7372	465.866	
							2491	87.2	83	348.7	1100	5.6	1500	
							33%	31%	27%	35%	7%	102%	39%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

NUTRICIONISTA DIETISTA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PRINCIPAL	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO GUISADO EN CURSOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	100	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
			Tomate, crudo	B103	7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DULCE DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B059	42,8571429	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Piña, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CIGÜELA COCIDA EN CASCOS	Papa variedad harinosa, cigüela, con cáscara, cruda	B071	125	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZÚCAR	Grupo VI. Azúcares	ACETEE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Agente de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AGUA.	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							721,64	25,831	25,074	94,798	197,828	2,5721	408,717
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							29%	30%	30%	27%	18%	46%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

Vanessa Velaz Vargas

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SOSEO (mg)
ALIMENTO PROTECO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,78
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,006	77,562
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
		HUEVOS PERICOS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10,0	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	75,2301	6,35174	5,45292	0,15147	26,7597	0,85833	70,1811
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,78
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,006	77,562
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,695	0,22	44,095	4,95	0,44	1,1
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,002	155,134
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limon, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	43,75	35	8,05	0,315	0,035	1,435	3,15	0,175	2,1
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	Cebolla cabeza, cruda	B027	36,8421053	35	14	0,49	0,035	2,595	8,4	0,105	1,4
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,888889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	100,000000	60	33,6	0,36	0,06	7,44	5,6	0,3	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACETE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,537	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Acete de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo		Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ													
RECOMENDACIÓN							748,6581	18,3214	22,2752	113,15607	77,3917	4,3773	403,1371
% DE REGULACIÓN							2491	87,2	83	345,7	1100	5,6	1500
							30%	21%	27%	32%	7%	78%	27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA													
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA													
MATERIA PROFESIONAL													
1143866122													

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Permeabilidad Étnica

Indicador para Preparar en Sitio

Alimento

Secundaria

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	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	ESPAGUETIS EN SALSA CHOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	R099	70	70	97,3	15,26	3,99	0	4,2	1,89	35,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,38
			Tomate, crudo	B103	12,50	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	I015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	papa alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	224,4179	7,8637	0,84686	45,24652	12,7029	0,6049	3,0945
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	125,6	100	89,4361	2,11029	0,10049	18,99261	12,0588	0,80392	6,0294
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Sal	I015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Repollo blanco, crudo	B099	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,3	30,0	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Sal	I015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Limón, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Curuba, cruda	C021	120,0	60,0	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulada	K003	11	11	45,6153	0	0	11,40957	0	0,01149	0
			Acetate de soya	D012	13	13	117	0	13	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

NUTRICIONISTA DIETISTA

CC: 1143866122 de Cali

NOMBRE NUTRICIONISTA

MATRICULA PROFESIONAL

1143866122

Antes de la consulta
Vanessa Dietista
Nutricionista Dietista
C.C. 114366 del C.C. de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinenda Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Alimento

Secundaria

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	BRUTO (gr)	PESO NETO (gr)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CHO (gr)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PRÓTEICO	Grupo IV: Carne, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETIS GUISADOS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	100	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I: Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Cebolla cabazona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			para alimentada, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	222,6	7,8	0,84	44,88	12,6	0,6	3
			Plátano hachón, verde, crudo	B092	147,05824	100	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	26
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II: Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS	Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Lechuga común, cruda	B059	54,5454545	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Uva, deshidratada	C087	7,09802353	6	19,62	0,15	0,018	4,512	2,28	0,144	1,5
BEBIDA	Grupo III: Frutas y verduras	AJUGO DE MORIA CON LECHE	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,845	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZÚCARES	Grupo VI: Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Aceite de soja	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							833,008	28,5104	25,6396	117,3706	215,036	3,2528	299,452
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							33%	33%	31%	34%	20%	58%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Menú No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (kg)	PESO NETO (kg)	CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	10	10	37,4	2,39	0,11	6,02	6	0,46	1,5
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97,3	15,26	3,99	0	4,2	1,89	35,7
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Papa, variedad harrisa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	125	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24,95	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Margarina, esparcible	D019	2	2	14,62	0,012	1,62	0	0,06	0,002	13,7
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,5	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA,ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	11,111111	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Habichuela, cruda	B052	33,333333	30	12,9	0,63	0	2,16	12	0,3	1,8
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10,0	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulada	K003	7	7	27,29	0	0	6,951	0	0,007	0
			Agente de soja	D012	12	12	108	0	12	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	JUGO DE GUAYABA CON LECHE											
AGUA	Agua apta para el consumo	JUGO DE GUAYABA CON LECHE											
TOTAL MENÚ							723,536	29,1638	22,732	96,7772	201,892	4,4076	439,354
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	28,7	1100	5,6	1520
% ADECUACIÓN							29%	33%	27%	28%	18%	73%	25%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS					VANESSA VELEZ VARGAS								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL 1143866122								

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Permeabilidad Étnica

Unión para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	FRÍJOL GUISADOS	Frijol lima, crudo	T015	25	25	92,5	4,85	0,3	15,275	38,75	2	0	
			Cebolla calabazina, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48	
			Zapallo, crudo	B111	10	5	2,3	0,245	0,01	0,475	1,3	0,035	0,1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVOS REVUELTOS	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	110	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	1,39	
			Arroz blanco pulido, crudo	A010	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0212	155,124	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	139,88889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	43,75	35	18,55	0,49	0,035	3,605	5,6	0,28	24,65	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,1764706	35	16,45	0,245	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25	
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,32	0,018	0,46	
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
			Agua apta para el consumo	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
AGUA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
TOTAL MENÚ							815,44	23,754	27,687	112,724	125,89	5,566	570,41	
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500	
% ADECUACIÓN							33%	27%	33%	32%	11%	99%	38%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL 1143866122							

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No.

Sin Preferencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14.98	4.2	0.14	11.9	0.56	36.4	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7.7777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Papa, variedad hartwig, pastusa, con cáscara, cruda	B074	125	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194.15	3.685	0.22	44.055	4.95	0.44	1.1	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.88235294	5	2.35	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.75	
			Habichuela, cruda	B052	5.55555556	5	2.15	0.105	0	0.36	2	0.05	0.3	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	Repollo blanco, crudo	B099	42.8571429	30	12	0.54	0.09	1.92	13.2	0.15	5.4	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5294118	20	9.4	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7	
			Pepino Calabro, crudo	B077	13.3333333	10	1.4	0.05	0.01	0.23	1.8	0.03	0.2	
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13.1578947	10	19.4	0.04	0.01	4.69	0.8	0.01	0	
			Linón, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.04	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	Curuba, cruda	C021	66.6666667	60	22.8	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulada	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0	
			ACEITE	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		200	200								
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
GRASA	Grupo V. Grasas	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
AGUA	Agua apta para el consumo	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo		200	200								
TOTAL MENÚ							692.598	26.1624	22.7236	93.4856	201.366	2.8938	320.462	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	5.6	1500	
% ADECUACIÓN							28%	30%	27%	18%	52%	52%	52%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

Vanesa Velez Vargas

Nutricionista Dietista

SC: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

1111

ANÁLISIS NUTRICIONAL

**Primaria:
Cuarto y Quinto**

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	63	104,58	13,041	5,796	0,063	6,93	0,441	39,69
			Tomate, crudo	B103	7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALA DULCE DE: REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	42,8571429	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4117647	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Piña, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA EN CASCOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	112,5	90	86,4	1,98	0,09	18,99	9,9	0,9	16,2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							608,85	22,931	19,843	81,442	174,908	2,3111	393,177
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							31%	33%	30%	29%	16%	41%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
		HUEVOS PERICOS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10,0	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50,5	75,2301	6,36174	5,45292	0,15147	26,7597	0,85833	70,1811
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	43,75	35	8,05	0,315	0,035	1,435	3,15	0,175	2,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	31,5789474	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118,8	0,99	0,18	27,27	2,7	0,45	3,6
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,090909	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	11	11	103,41	0	11,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

TOTAL MENÚ							618,6681	15,83414	17,63052	94,86707	70,9117	3,65433	400,1771
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							31%	23%	27%	34%	6%	65%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL						

1143866122

Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	ESPAGUETTIS EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83,4	13,08	3,42	0	3,6	1,62	30,6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	12,50	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170,66	5,98	0,644	34,408	9,66	0,46	2,3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90,0	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	25,0	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Limón, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	120,0	60,0	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							580,65	25,728	18,82	74,301	174,414	3,8548	385,666
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							29%	37%	28%	27%	16%	69%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

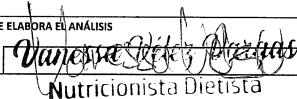
4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	ARVEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	17	17	63,58	4,063	0,187	10,234	10,2	0,782	2,55
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		CERDO A LA PLANCHA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Carpa, variedad tarazona, picadita, con cáscara, rapa, variedad tarazona, picadita, con cáscara,	B074	12,5	10	8,9	0,21	0,01	1,89	1,2	0,08	0,6
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12,84	3,6	0,12	10,2	0,48	31,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127,2	0,72	0,24	29,92	12,8	0,24	11,2
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,69174	0,59292	0,01647	2,9097	0,09333	7,6311
			Manita de tripa, torcinada, todo proporción,	A040	5	5	18	0,625	0,085	3,615	0,75	0,215	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANGO	Lechuga común, cruda	B059	54,5454545	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	25	3,5	0,125	0,025	0,575	4,5	0,075	0,5
			Mango común, crudo	C051	18,1818182	10	7,9	0,06	0	1,71	1,5	0,05	0,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,7674419	60	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Aceite de soja	D012	12	12	112,41	0	12,49	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							671,8061	24,14454	17,60212	100,50667	67,2137	3,36183	488,4881
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							34%	35%	26%	36%	6%	60%	33%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA



Nutricionista Dietista

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No
Sin Pertenencia Étnica
Ración para Preparar en Sitio
Almuerzo
Primaria:Cuarto y Quinto

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	FAJITAS DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	5	1,75	0,05	0,015	0,315	0,35	0,02	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Cilantro, crudo	B035	4	3	1,32	0,069	0,018	0,177	2,46	0,054	1,38
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118,8	0,99	0,18	27,27	2,7	0,45	3,6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y PIMENTON	Habichuela, cruda	B052	33,3333333	30	12,9	0,63	0	2,16	12	0,3	1,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Pimentón rojo, crudo	B080	31,25	25	8,75	0,25	0,075	1,575	1,75	0,1	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	109,981818	60	47,7871	0,36294	0	10,34379	9,0735	0,30245	2,4196
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							639,0731	22,76974	18,5422	91,72199	163,6535	3,46215	288,9806
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							32%	33%	28%	33%	15%	62%	19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
FIRMA													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Cuarto y Quinto

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	ESPAGUETTIS GUISADOS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	63	104,58	13,041	5,796	0,063	6,93	0,441	39,69
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170,66	5,98	0,644	34,408	9,66	0,46	2,3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano harlón, verde, crudo	B092	132,352941	90	149,4	1,08	0,18	35,37	7,2	0,36	23,4
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS	Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Lechuga común, cruda	B059	54,5454545	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4117647	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Uva, deshidratada	C087	7,05882353	6	19,62	0,15	0,018	4,512	2,28	0,144	1,5
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							687,578	24,9604	19,2426	99,7326	190,376	2,9918	282,612
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							34%	36%	29%	36%	17%	53%	19%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista
C.C. 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	8	8	29,92	1,912	0,088	4,816	4,8	0,368	1,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Margarina, esparcible	D019	2	2	14,62	0,012	1,62	0	0,06	0,002	13,7
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31,25	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11,1111111	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Habichuela, cruda	B052	33,3333333	30	12,9	0,63	0	2,16	12	0,3	1,8
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10,0	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite de soja	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							631,796	25,7188	19,2652	84,4302	178,022	3,9366	425,554
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							32%	37%	29%	30%	16%	70%	28%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

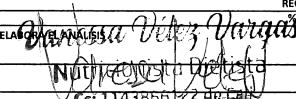
Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	FRIOLLOS GUISADOS	Frijol lima, crudo	T015	17	17	62,9	3,298	0,204	10,387	26,35	1,36	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
		HUEVOS REVUELTOS	Zapallo, crudo	B111	10	5	2,3	0,045	0,01	0,475	1,3	0,035	0,1
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	110	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	E089	125	90	118,8	0,99	0,18	27,27	2,7	0,45	3,6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	43,75	35	18,55	0,49	0,035	3,605	5,6	0,28	24,85
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							677,05	21,387	21,526	94,335	110,94	4,764	568,06
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
%ADECUACIÓN							34%	31%	32%	34%	10%	85%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143866122				

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTEZO CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,88235294	5	2,35	0,035	0,005	0,475	1,35	0,02	1,75
			Habichuela, cruda	B052	5,55555556	5	2,15	0,105	0	0,36	2	0,05	0,3
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	#N/D	0			#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	Repollo blanco, crudo	B099	42,8571429	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2,1	0,075	0,015	0,345	2,7	0,045	0,3
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,1578947	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	66,6666667	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas		ACEITE	Acetite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo		AGUA	Agua apta para el consumo		180	180						
TOTAL MENÚ							580,678	23,2134	17,7166	79,9826	177,476	2,6408	305,242
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							29%	33%	27%	29%	16%	47%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista
C.C. 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GARBANZOS GUIADOS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Garbanzo, crudo	T019	17	17	66,81	3,383	0,935	9,996	20,4	1,088	5,1
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara,	P074	25	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,2	
		Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	63	104,58	13,041	5,796	0,063	6,93	0,441	39,69	
		Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
		Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,06	0,018	0,378	0,42	0,024	0,12	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPAS A LA FRANCESA	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	81,25	65	14,95	0,585	0,065	2,665	5,85	0,325	3,9
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Panela	K033	7	7	27,2636	0,04494	0,00749	6,75598	3,1458	0,36701	2,9211
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							604,9496	23,17174	18,32369	83,64818	79,1898	4,37701	294,7331
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	33%	28%	30%	7%	78%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ:

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.		11											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	POLLO AL AJILLO	Ajo, crudo	B009	2	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	63	104,58	13,041	5,796	0,063	6,93	0,441	39,69
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA RUSA: PAPA, ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	27,7777778	25	10	0,35	0,025	1,925	6	0,075	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Arveja verde, cruda	B019	10	10	9,9	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							611,83	23,02	19,619	82,478	172,904	2,2738	341,516
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							31%	33%	30%	30%	16%	26%	23%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista

C.C. 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria: Cuarto y Quinto
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	ARVEJAS GUIADAS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Arveja seca, cruda	T003	17	17	63,58	4,063	0,187	10,234	10,2	0,782	2,55
		CERDO ENCEBOLLADO	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,0	3,6	0,126	0,009	0,693	2,16	0,027	0,36
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADA DE PLATANO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	132,352941	90	149,4	1,08	0,18	35,37	7,2	0,36	23,4
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,1764706	35	16,45	0,245	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25
			Tomate, crudo	B103	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
			Limon, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
AZUCARES	Grupo VI. Azucres		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	13	13	121,41	0	13,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							677,606	23,3638	18,2092	102,4502	54,794	3,4195	505,027
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1133
% ADECUACIÓN							34%	33%	27%	37%	5%	61%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cd

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	GOULASH DE RES CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,8	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Habichuela, cruda	B052	5,55555556	5	2,15	0,105	0	0,36	2	0,05	0,3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,88235294	5	2,35	0,035	0,005	0,475	1,35	0,02	1,75
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ PAJARITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	20,8333333	15,0	19,8	0,165	0,03	4,545	0,45	0,075	0,6
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90,0	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
			Cilantro, crudo	B035	2	1,0	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Perejil, crudo	B079	2	1,0	0,55	0,029	0,01	0,069	1,38	0,066	0,56
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y PIÑA	Pepino Cohombro, crudo	B077	46,6666667	35,0	4,9	0,175	0,035	0,805	6,3	0,105	0,7
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Piña, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soja	D012	10	10	30	0	10	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							607,038	23,5824	17,6436	84,4596	173,468	3,6077	375,675
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	34%	27%	30%	16%	64%	25%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
 Nutricionista Dietista
 Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	LENTEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		TORTILLA DE HUEVO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,23529412	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	75,2301	6,36174	5,45292	0,15147	26,7597	0,85833	70,1811
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118,8	0,99	0,18	27,27	2,7	0,45	3,6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate, crudo	B103	81,25	65	14,95	0,585	0,065	2,665	5,85	0,325	3,9
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,090909	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	12	12	108	0	12	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							612,1081	15,49314	18,12252	92,63507	63,1537	3,64073	321,4051
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							31%	22%	27%	33%	6%	65%	21%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL MENÚ

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista
C: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No
Sin Pertenencia Étnica
Ración para Preparar en Sitio
Almuerzo
Primaria:Cuarto y Quinto
15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	63	104,58	13,041	5,796	0,063	6,93	0,441	39,69
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170,66	5,98	0,644	34,408	9,66	0,46	2,3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO CALADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118,8	0,99	0,18	27,27	2,7	0,45	3,6
			Panela	K033	2	2	7,28	0,012	0,002	1,804	0,84	0,098	0,78
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común, cruda	B059	60	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
			Tomate, crudo	B103	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	2,25	0,125	1,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5263158	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO MORÁ EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

TOTAL MENÚ	639,118	24,7574	20,2156	85,5276	180,502	2,9935	215,341
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN	32%	35%	30%	31%	16%	53%	14%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista
Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	60	99,6	12,42	5,52	0,06	6,6	0,42	37,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,36842105	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Habichuela, cruda	B052	7,77777778	7	3,01	0,147	0	0,504	2,8	0,07	0,42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,23529412	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	2	0,94	0,014	0,002	0,19	0,54	0,008	0,7
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118,8	0,99	0,18	27,27	2,7	0,45	3,6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Tomate, crudo	B103	81,25	65	14,95	0,585	0,065	2,665	5,85	0,325	3,9
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	120	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite de soja	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							617,868	21,1324	20,4886	85,1916	153,792	2,382	459,806
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							31%	30%	31%	31%	14%	43%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista - Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	CERDO AGRIDULCE	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12,84	3,6	0,12	10,2	0,48	31,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	8,23529412	7	2,45	0,07	0,021	0,441	0,49	0,028	0,14
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Piña, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Habichuela, cruda	B052	38,8888889	35	15,05	0,735	0	2,52	14	0,35	2,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

TOTAL MENÚ	610,366	23,0658	18,5922	83,7182	183,696	2,4519	450,455
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN	31%	33%	28%	30%	17%	44%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Lull

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

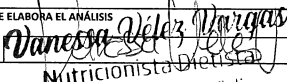
TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	LENTEJAS GUIADAS	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,0	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127,2	0,72	0,24	29,92	12,8	0,24	11,2
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	0,625	0,085	3,615	0,75	0,215	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,69174	0,59292	0,01647	2,9097	0,09333	7,6311
			Repollo blanco, crudo	B099	50	35	14	0,63	0,105	2,24	15,4	0,175	6,3
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,2941176	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Limón, crudo	C044	6	3	1,32	0,009	0,009	0,279	0,57	0,015	0,12
			Cilantro, crudo	B035	0,20	0,2	0,088	0,0046	0,0012	0,0118	0,164	0,0036	0,092
			Sal	L015	0,40	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Agua apta para el consumo										
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

TOTAL MENÚ	640,5061	16,83474	18,00772	98,92587	107,9837	4,52053	506,9111
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN	32%	24%	27%	35%	10%	81%	34%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	VANESSA VELEZ VARGAS						
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL		1143866122	

Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	ESPAGUETTIS GUISADOS CON POLLO DESMECHADO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,8888889	8	3,2	0,112	0,008	0,616	1,92	0,024	0,32
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85,7142857	60	39,6	12,42	5,52	0,06	6,6	0,42	37,8
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170,66	5,98	0,644	34,408	9,66	0,46	2,3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA EN CASCOS COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	80	76,8	1,76	0,08	16,88	8,8	0,8	14,4
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MANGO	Lechuga común, cruda	B059	54,5454545	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
			Pepino Coghombro, crudo	B077	33,3333333	25	3,5	0,125	0,025	0,575	4,5	0,075	0,5
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,1578947	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZUCARES	Grupo VI. Azucares												
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Aceite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

TOTAL MENÚ	600,088	24,8014	18,8516	79,3666	187,412	3,2145	222,751
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN	30%	36%	28%	28%	17%	57%	15%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
C: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	CUBITOS DE CARNE DE RES SALTEADA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83,4	13,08	3,42	0	3,6	1,62	30,6
		FRIJOLLES GUISADOS	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Frijol nima, crudo	T015	17	17	62,9	3,298	0,204	10,387	26,35	1,36	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Tomate, crudo	B103	7,5	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Zapallo, crudo	B111	15,3846154	10	4,6	0,09	0,02	0,95	2,6	0,07	0,2
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMON	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Cebolla cabezona, cruda	B027	38,8888889	35	14	0,49	0,035	2,695	8,4	0,105	1,4
			Tomate, crudo	B103	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Cilantro, crudo	B035	1	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	117,647059	80	132,8	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,7674419	60	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	0
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetle de soya	D012	13	13	121,41	0	13,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							654,316	22,7068	17,6902	97,4522	65,5	4,6402	445,066
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							33%	33%	27%	35%	6%	83%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
 Nutricionista Dietista
 Cc: 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

**Media y Nivel
Complementario**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	134,285714	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			Tomate, crudo	B103	7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALA DULCE DE: REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	57,1428571	40	16	0,72	0,12	2,56	17,6	0,2	7,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47,0588235	40	18,8	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14
			Piña, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA EN CASCOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	162,5	130	124,8	2,86	0,13	27,43	14,3	1,3	23,4
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

TOTAL MENÚ	841,69	32,178	29,38	108,349	211,498	3,1861	434,677
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN	29%	32%	30%	27%	19%	57%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Medio y Nivel Complementario

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
		HUEVOS PERICOS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10,0	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	77,7777778	70	104,3	8,82	7,56	0,21	37,1	1,19	97,3
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,8	0,496	1,24
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,005	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limon, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	56,25	45	10,35	0,405	0,045	1,845	4,05	0,225	2,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	47,3684211	45	18	0,63	0,045	3,465	10,8	0,135	1,8
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	180,555556	130	171,6	1,43	0,26	39,39	3,9	0,65	5,2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,090909	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite de soya	D012	17	17	157,41	0	17,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							919,798	25,4844	26,1176	138,2436	100,212	6,075	436,646
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							32%	25%	27%	34%	9%	108%	29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA													
VANESSA VELEZ VARGAS													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

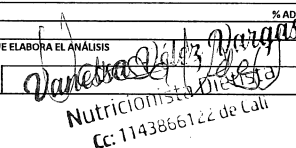
GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	ESPAGUETTIS EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	12,50	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	239,2579	8,3837	0,90286	48,23852	13,5429	0,6449	3,2245
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	163,1	130	116,1361	2,74029	0,13049	24,66261	15,6588	1,04392	7,8294
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	57,1	40,0	16	0,72	0,12	2,56	17,6	0,2	7,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47,6	40,5	19,0303	0,28343	0,04049	3,84655	10,9323	0,16196	14,1715
			Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Limon, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	120,0	60,0	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	X003	12	12	47,64	0	0	11,916	0	0,012	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							818,6543	37,20842	26,63484	103,62868	212,578	5,40858	420,9614
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							28%	37%	28%	26%	19%	97%	28%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				1143866122		

Nutricionista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	ARVEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	40	40	149,6	9,56	0,44	24,08	24	1,84	6
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
		CERDO A LA PLANCH	Cerdo, carne magra, cruda	B074	25	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,2
			Sal	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	162,5	130	206,7	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	48,62	20,8	0,39	18,2
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,69174	0,59292	0,01647	2,9097	0,0003	38,781
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	7,6311
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A040	10	10	36	1,25	0,17	7,23	1,5	0,43	0,2
			Sal	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Lechuga común, cruda	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	Tomate, crudo	B059	72,7272727	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36	2,4
			Pepino Cohombro, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Mango común, crudo	B077	53,3	40	5,6	0,2	0,04	0,92	7,2	0,12	0,8
			Sal	C051	18,1818182	10	7,9	0,06	0	1,71	1,5	0,05	0,4
			Limón, crudo	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate de árbol rojo, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,7674419	60	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite de soya	D012	16	16	148,41	0	16,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL MENÚ													
VANESSA VELEZ VARGAS													
FIRMA													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

Vanessa Velez Vargas
Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:**MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:**

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	FAIJITAS DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	5	1,75	0,05	0,015	0,315	0,35	0,02	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cilantro, crudo	B035	4	3	1,32	0,069	0,018	0,177	2,46	0,054	1,38
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	180,555556	130	171,6	1,43	0,26	39,39	3,9	0,65	5,2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y PIMENTON	Habichuela, cruda	B052	44,4444444	40	17,2	0,84	0	2,88	16	0,4	2,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Pimentón rojo, crudo	B080	50	40	14	0,4	0,12	2,52	2,8	0,16	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	109,981818	60	47,7871	0,36294	0	10,34379	9,0735	0,30245	2,4196
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acelte de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							867,4431	31,99274	26,0342	121,87799	192,0935	4,80715	315,0106
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	32%	27%	30%	17%	86%	21%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			VANESSA VELEZ VARGAS										
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143866122				

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Medio y Nivel Complementario

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETTIS GUIADOS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	134,285714	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237,44	8,32	0,896	47,872	13,44	0,64	3,2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	191,176471	130	215,8	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Lechuga común, cruda	B059	72,7272727	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36	2,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47,0588235	40	18,8	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14
			Uva, deshidratada	C087	7,05882353	6	19,62	0,15	0,018	4,512	2,28	0,144	1,5
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	Grupo VI. Azucars		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							961,988	34,9084	29,9836	133,3866	225,716	3,7108	326,672
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							33%	34%	31%	33%	21%	66%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
NUTRICIONISTA DIETISTA
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	15	15	56,1	3,585	0,165	9,03	9	0,69	2,25
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	162,5	130	115,7	2,73	0,13	24,57	15,6	1,04	7,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24,95	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
			Margarina, esparcible	D019	2	2	14,62	0,012	1,62	0	0,06	0,002	13,7
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	50	40	18,8	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11,11111111	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Habichuela, cruda	B052	44,44444444	40	17,2	0,84	0	2,88	16	0,4	2,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10,0	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							861,946	36,9698	25,7642	114,7202	217,262	5,7236	458,384
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	36%	27%	28%	20%	102%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL						
							1143866122						

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Medio y Nivel Complementario

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	FRIOLES GUISADOS	Frijol nima, crudo	T015	40	40	148	7,76	0,48	24,44	62	3,2	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
		HUEVOS REVUELTOS	Zapallo, crudo	B111	10	5	2,3	0,045	0,01	0,475	1,3	0,035	0,1
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	111,111111	100	149	12,6	10,8	0	0,3	53	1,7
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TAIADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	180,555556	130	171,6	1,43	0,26	39,39	3,9	0,65	5,2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	56,25	45	23,85	0,63	0,045	4,635	7,2	0,36	31,95
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52,9411765	45	21,15	0,315	0,045	4,275	12,15	0,18	15,75
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,005	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soja	D012	17	17	153	0	17	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							958,25	27,673	28,975	138,566	154,97	7,082	582,35
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							33%	27%	30%	34%	14%	126%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL						
							1143866122						

Vanessa Velez Vargas
NUTRICIONISTA
Cc: 1143866122 de Cda

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Medio y Nivel Complementario

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	163,1125	130	116,1361	2,74029	0,13049	24,66261	15,6588	1,04392	7,8294
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	220,5897	4,18683	0,24996	50,05449	5,6241	0,49992	1,2498
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6470588	15	7,05	0,105	0,015	1,425	4,05	0,06	5,25
			Habichuela, cruda	B052	11,1111111	10	4,3	0,21	0	0,72	4	0,1	0,6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO											
ENSALADA O VERDURAS CAJENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	Repollo blanco, crudo	B099	42,8571429	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,8705882	30	14,3303	0,21343	0,03049	2,89655	8,2323	0,12196	10,6715
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,6666667	20	2,8	0,1	0,02	0,46	3,6	0,06	0,4
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,1578947	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	66,6666667	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo		AGUA	Agua apta para el consumo		200	200						
TOTAL MENÚ							810,9541	32,73895	26,25454	107,83225	219,1112	3,5516	342,5927
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							28%	32%	27%	27%	20%	63%	23%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Medio y Nivel Complementario

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GARBANZOS GUISADOS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Garbanzo, crudo	T019	40	40	157,2	7,96	2,2	23,52	48	2,56	12
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara,	B074	25	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,7
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	134,285714	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
		FAJITAS DE POLLO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,06	0,018	0,378	0,42	0,024	0,12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	162,5	130	115,7	2,73	0,13	24,57	15,6	1,04	7,8
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	112,5	90	20,7	0,81	0,09	3,69	8,1	0,45	5,4
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	16	16	14	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							898,656	36,3788	27,5752	120,7672	119,414	6,721	325,992
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							31%	36%	29%	30%	11%	120%	22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
FIRMA													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
C: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

11

MENÚ No.		11												
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	POLLO AL AJILLO	Ajo, crudo	B009	2	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19	
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,333333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA RUSA: PAPA,ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	162,5	130	115,7	2,73	0,13	24,57	15,6	1,04	7,8	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	44,4444444	40	16	0,56	0,04	3,08	9,6	0,12	1,6	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47,0588235	40	18,8	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Arveja verde, cruda	B019	10	10	9,9	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24,95	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45	
			BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008		10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0	
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200								
TOTAL MENÚ							841,52	32,222	29,136	108,545	207,744	3,0438	375,266	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
% ADECUACIÓN							29%	32%	30%	27%	19%	26%	25%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Medio y Nivel Complementario

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	ARVEJAS GUIADAS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Arveja seca, cruda	T003	40	40	149,6	9,56	0,44	24,08	24	1,84	6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,0	3,6	0,126	0,009	0,693	2,16	0,027	0,36
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADA DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	191,176471	130	215,8	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52,9411765	45	21,15	0,315	0,045	4,275	12,15	0,18	15,75
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	56,25	45	10,35	0,405	0,045	1,845	4,05	0,225	2,7
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soja	D012	19	19	171	0	19	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							999,116	37,3188	26,0052	149,2462	82,644	5,1385	539,737
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1133
% ADECUACIÓN							34%	37%	27%	37%	8%	92%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No	
Sin Pertenencia Étnica	
Ración para Preparar en Sitio	
Almuerzo	
Media y Nivel Complementario	
13	

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	GOULASH DE RES CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,8	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Habichuela, cruda	B052	11,1111111	10	4,3	0,21	0	0,72	4	0,1	0,6
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ PAJARITO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	20,8333333	15,0	19,8	0,165	0,03	4,545	0,45	0,075	0,6
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	162,5	130,0	115,7	2,73	0,13	24,57	15,6	1,04	7,8
			Cilantro, crudo	B035	2	1,0	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Perejil, crudo	B079	2	1,0	0,55	0,029	0,01	0,069	1,38	0,066	0,56
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y PIÑA	Pepino Cohombro, crudo	B077	60	45,0	6,3	0,225	0,045	1,035	8,1	0,135	0,9
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52,9411765	45	21,15	0,315	0,045	4,275	12,15	0,18	15,75
			Piña, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							830,608	33,1404	26,0806	110,8806	209,658	5,0727	409,105
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							29%	33%	27%	27%	19%	91%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista
Cc: 1143866122 de Cal

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Medio y Nivel Complementario

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (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	LENTEJAS GUIADASAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,23529412	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
		TORTILLA DE HUEVO	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	78,32222222	70	105,0301	8,88174	7,61292	0,21147	37,3597	1,19833	97,9811
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	180,555556	130	171,6	1,43	0,26	39,39	3,9	0,65	5,2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate, crudo	B103	112,5	90	20,7	0,81	0,09	3,69	8,1	0,45	5,4
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,090909	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	17	17	157,41	0	17,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							906,8281	25,13014	26,15252	135,47307	90,4637	6,09973	358,8551
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							31%	25%	27%	33%	8%	109%	24%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,333333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	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. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	222,6	7,8	0,84	44,88	12,6	0,6	3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO CALADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	180,555556	130	171,6	1,43	0,26	39,39	3,9	0,65	5,2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Panela	K033	2	2	7,28	0,012	0,002	1,804	0,84	0,098	0,78
			Lechuga común, cruda	B059	80	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36	2,4
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5263158	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO MORA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							880,428	34,1754	29,9006	113,7656	210,302	3,7295	246,051
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	34%	31%	28%	19%	67%	16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			1143866122			

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,333333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,36842105	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24,95	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Habichuela, cruda	B052	11,11111111	10	4,3	0,21	0	0,72	4	0,1	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	1,88	0,028	0,004	0,38	1,08	0,016	1,4
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	180,555556	130	171,6	1,43	0,26	39,39	3,9	0,65	5,2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate, crudo	B103	112,5	90	20,7	0,81	0,09	3,69	8,1	0,45	5,4
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	120	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEBITE	Aceite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

859,428 30,5984 29,3266 115,4326 183,862 3,143 493,976
2900 101,5 96,7 406 1100 5,6 1500
30% 30% 30% 28% 17% 56% 33%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Medio y Nivel Complementario

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	CERDO AGRIDULCE	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	8,23529412	7	2,45	0,07	0,021	0,441	0,49	0,028	0,14
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Piña, cruda	C072	18,1818182	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	162,5	130	115,7	2,73	0,13	24,57	15,6	1,04	7,8
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Habichuela, cruda	B052	50	45	19,35	0,945	0	3,24	18	0,45	2,7
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52,9411765	45	21,15	0,315	0,045	4,275	12,15	0,18	15,75
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	Grupo VI. Azucares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

827,846

33,1618

26,2872

109,8622

222,656

3,3519

484,105

2900

101,5

96,7

406

1100

5,6

1500

29%

33%

27%

27%

20%

60%

32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	LENTEJAS GUIADASAS	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
		HUEVO REVUELTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	77,7777778	70	104,3	8,82	7,56	0,21	37,1	1,19	97,3
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	162,5	130	206,7	1,17	0,39	48,62	20,8	0,39	18,2
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	0,625	0,085	3,615	0,75	0,215	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,69174	0,59292	0,01647	2,9097	0,09333	7,6311
			Repollo blanco, crudo	B099	64,2857143	45	18	0,81	0,135	2,88	19,8	0,225	8,1
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52,9411765	45	21,15	0,315	0,045	4,275	12,15	0,18	15,75
			Limón, crudo	C044	6	3	1,32	0,009	0,009	0,279	0,57	0,015	0,12
			Cilantro, crudo	B035	0,20	0,2	0,088	0,0046	0,0012	0,0118	0,164	0,0036	0,092
			Sal	L015	0,40	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Acéite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							962,1561	26,55374	25,63972	149,20187	149,1337	7,01053	556,0911
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
ADECUACIÓN							33%	26%	27%	37%	14%	125%	37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL					1143866122			

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista
cc: 1143866122 de CUI

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Medio y Nivel Complementario

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS 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	ESPAGUETTIS GUISADOS CON POLLO DESMECHADO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,88888889	8	3,2	0,112	0,008	0,616	1,92	0,024	0,32
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	134,285714	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237,44	8,32	0,896	47,872	13,44	0,64	3,2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA EN CASCOS COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	162,5	130	124,8	2,86	0,13	27,43	14,3	1,3	23,4
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MANGO	Lechuga común, cruda	B059	72,7272727	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36	2,4
			Pepino Cuhombro, crudo	B077	53,3333333	40	5,6	0,2	0,04	0,92	7,2	0,12	0,8
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,1578947	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0
			Limón, crudo	CD44	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mora de castilla, cruda	C061	66,6666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE MORA CON LECHE	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
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Aceite de soya	D012	16	16	14	0	16	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

860,098	35,9604	29,8386	107,7666	224,032	4,2805	262,351
2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
30%	35%	31%	27%	20%	76%	17%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	CUBITOS DE CARNE DE RES SALTEADA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
		FRIJOL GUISADOS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Frijol nima, crudo	T015	40	40	148	7,76	0,48	24,44	62	3,2	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
			Tomate, crudo	B103	7,5	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Zapallo, crudo	B111	23,0769231	15	6,9	0,135	0,03	1,425	3,9	0,105	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMON	Cebolla cabezona, cruda	B027	50	45	18	0,63	0,045	3,465	10,8	0,135	1,8
			Tomate, crudo	B103	56,25	45	10,35	0,405	0,045	1,845	4,05	0,225	2,7
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Cilantro, crudo	B035	1	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	191,176471	130	215,8	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADAS DE PLATANO	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,7674419	60	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
AZUCARES	Grupo VI. Azucres	ACEITE	Aceite de soya	D012	19	19	175,41	0	19,49	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		200	200							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

1001,376

2900

35%

36,6398

101,5

96%

26,1072

96,7

27%

148,6182

406

37%

113,77

1100

10%

7,8762

5,6

141%

477,146

1500

32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Cc: 1143866122 de Cati

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

HATO COROZAL

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado en cubos, cerdo a la plancha, fajitas de carne de res, fricase de carne de res, frijoles guisados, cerdo en bisteck con papa, fajitas de pollo, pollo al ajillo, cerdo encebollado, goulash de res con verduras, fricase de pollo con verduras, cerdo agri dulce, cubitos de carne de res salteada, lentejas guisadas, arvejas guisadas, garbanzos guisados con papa, arvejas guisadas con papa frijoles. huevo perico, huevo revuelto, tortilla de huevo.	20g a 180 g	Carne de cerdo, carne de res, pollo, atún, pescado, vísceras, huevo, variedad de frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas, blanquillos.
CEREAL ACOMPANANTE	Arroz blanco, arroz verde, arroz con verduras (zanahoria y habichuela), arroz pajarito, arroz con zanahoria.	54g a 140g	Arroz, arepa, variedad de pastas alimenticias, avena en hojuelas, harina de maíz, harina de trigo, quinoa, hojuelas de maíz, variedad de pan, mogolla, acema, variedad de galletas.
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Papa criolla cocida en cascos, tajadas de plátano maduro, papas a la francesa, palitos de yuca, maduro cocido, pure de papa, moneditas de plátano verde, papa cocida, papa criolla en rodajas, tostada de plátano.	45g a 130g	Papa común y variedades, papa criolla, variedad de plátano, yuca, arracacha
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Ensalada dulce: repollo, zanahoria, piña, Ensalada de lechuga, tomate y pepino, Ensalada de repollo, zanahoria, tomate, Ensalada picadillo: tomate, cebolla con cilantro y limón, Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y pimentón, Ensalada de rodajas de tomate con cilantro y limón, Ensalada de repollo, zanahoria, pepino y mango, Ensalada de remolacha y zanahoria, Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria, Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y cebolla, Ensalada de tomate y zanahoria, Ensalada de pepino y zanahoria, ensalada de tomate, lechuga y cebolla, ensalada de lechuga, pepino y mango, ensalada de repollo, zanahoria y cilantro.	50g a 90g	Brócoli, cebolla cabezona, coliflor, espinaca, habichuela, variedad de pimentón, remolacha, tomate, zanahoria, zapallo, variedad de lechuga, variedad de repollo, cilantro, perejil, variedad de pepino.
BEBIDA	Jugo de piña en agua, jugo de tomate de árbol en agua, agua de panela con naranja, jugo de lulo en agua, jugo de maracuyá en agua, jugo de mora en agua.	150cc a 200cc	Banano, piña, durazno, fresa, lulo, naranja, mandarina, mango, guanabana, manzana, maracuyá, limón, melón, mora, naranja, papaya, pera, uva.
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Jugo de guayaba en leche, jugo de curuba con leche, jugo de mango con leche, jugo de mora con leche	Leche en polvo: 13 g a 15 g Leche líquida: 100ml a 120ml Queso: 10g a 45g	Leche líquida pasteurizada, Leche líquida ultrapasteurizada, leche entera en polvo, queso cuajado, queso campesino
AZUCARES	Azúcar en jugos	6g a 10g	Panela, azúcar
GRASA	Aceite vegetal	7cc a 16cc	Margarina, mantequilla, aceite vegetal

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de C.A.

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACION

ALMUERZO

PREESCOLAR A MEDIA Y CICLO COMPLEMENTO

OPERADOR

GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS	X												
		RAZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTN													
		MENÚ No. 1																
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pechuga de pollo	57,1	40,0		78,6	55,0		90,0	63,0		100,0	70,0		134,3	94,0		1. Seleccionar las pechugas de pollo. 2. Cortar la carne en cubos pequeños y poner a cocinar en un caldero u olla mediana y reservar 3. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 4. Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 5. Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 6. Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 7. En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 8. Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados. 9. Cocinar todo el tiempo a fuego lento hasta obtener una textura cremosa 10. Probar la sal y adicionar si es necesario 11. Adicionar al guiso la carne y continuar la cocción a fuego medio hasta que esté completamente la carne
		Tomate	7,0	7,0	34 g	7,0	7,0	46 g	7,0	7,0	52 g	7,0	7,0	58 g	7,0	7,0	77 g	
		Cebolla cabezona	8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	24,0	24,0	54 g	31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0		1. Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2. En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3. Añadir la sal y el aceite. 4. Cocinar hasta que seque y tapar 5. Revolver y terminar la cocción a fuego lento vigilando que no se queme ni ahumé.
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		
		Repollo blanco	28,6	20,0		35,7	25,0		42,9	30,0		42,9	30,0		57,1	40,0		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DULCE DE: REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Zanahoria	23,5	20,0		29,4	25,0		29,4	25,0		35,3	30,0		47,1	40,0		1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2. Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3. Pelar y lavar la zanahoria 4. Pelar y cortar en trozos pequeños la piña, en una sartén calar la pila con azúcar y agua 5. Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6. Agregar el zumo de limón y sal 7. Guardar en refrigeración hasta el servicio
		Piña	18,2	10,0	50 g	18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		
		Azúcar blanco	2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCIDA EN CASCOS	Papa criolla	62,5	50	47 g	75,0	60,0	57 g	112,5	90,0	87 g	125,0	100,0	97 g	162,5	130,0	127 g	1. Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre sin que haya necesidad de pelar y quitar las partes en mal estado. 2. Cortar la papa en cascós pequeños. 3. Colocar una olla con agua a hervir, lo suficiente para cubrir las papas y agregarlas. 4. Dejar hervir por 15 minutos y sacar eliminando muy bien el exceso de agua. 5. Espolvorear sal para servir. 6. Prelistamiento
		Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	1. Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2. Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3. Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4. Licuar. 5. Colar. 6. Adicionar el azúcar después de colar 7. Licuar nuevamente. 8. Servir
		Azúcar blanco	6,0	6,0		5,0	5,0		5,0	5,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
GRASA	ACEITE	Aceite de soja	6,0	6,0	6 cc	9,0	9,0	9 cc	10,0	10,0	10 cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc	Utilizar en las preparaciones que lo requieran
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	1. Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTOS CON LA BEBIDA DEL DÍA

FIRMA

NOMBRE DEL INGENIERO - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

**ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DÍA

GUIA DE PREPARACION														
ALMUERZO														
MENU No. 2														
COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	PREESCOLAR		PRIMARIA: 1, 2 Y 3		PRIMARIA: 4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y CICLO		PROCEDIMIENTO DE PREPARACION	
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)		
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	5,0	5,0	8,0	8,0	17,0	17,0	25,0	25,0	40,0	40,0	1.El día anterior a la preparación: Seleccionar las lentejas y retirar semillas, palos o piedras. 2.Dejar en agua limpia remojando las lentejas 3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva 4.En olla pitadora o caldero adicionar agua y las lentejas, dejar en fuego medio hasta que ablanden las lentejas	
		Cebolla cabezona	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 8.Relajar, licuar o picar finamente los tomates, reservar	
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados.	
		Tomate	10,0	8,0	10,0	8,0	10,0	8,0	10,0	8,0	10,0	8,0	11.Adicionar al guiso a las lentejas y conservar a fuego medio hasta servir.	
		Ajo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	1.Limpiar y desinfectar el huevo y las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 3.Relajar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 4.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 5.Agregar la cebolla y dorar, adicionar el tomate cuando la cebolla estén dorados 6.Cocinar todo el tiempo a fuego lento hasta obtener una textura cremosa 7.Probar la sal y adicionar si es necesario. 8.Una vez esté listo el hogao. Reservar. 9.En recipiente amplio romper los huevos y batir. 10.En una sartén o paila donde este el hogao verter los huevos, mezclar hasta que cuajen bien, sin dejar secos, mantener a fuego bajo.	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Zanahoria	11,8	10,0	11,8	10,0	11,8	10,0	11,8	10,0	11,8	10,0	1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3.Añadir la sal y el aceite. 4.Cocinar hasta que seque y tapar	
		Huevo de gallina	55,0	50,0	55,0	50,0	55,0	50,0	55,0	50,0	55,0	50,0	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate 3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte 5.Picar finamente el cilantro 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente 7.Agregar el zumo de limón y sal. 8.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Cebolla cabezona	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate 3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte 5.Picar finamente el cilantro 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente 7.Agregar el zumo de limón y sal. 8.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate 3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte 5.Picar finamente el cilantro 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente 7.Agregar el zumo de limón y sal. 8.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Tomate	10,0	8,0	10,0	8,0	10,0	8,0	10,0	8,0	10,0	8,0	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate 3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte 5.Picar finamente el cilantro 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente 7.Agregar el zumo de limón y sal. 8.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Arroz blanco	24,0	24,0	31,0	31,0	45,0	45,0	55,0	55,0	62,0	62,0	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate 3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte 5.Picar finamente el cilantro 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente 7.Agregar el zumo de limón y sal. 8.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Sal	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate 3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte 5.Picar finamente el cilantro 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente 7.Agregar el zumo de limón y sal. 8.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Cilantro	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate 3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte 5.Picar finamente el cilantro 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente 7.Agregar el zumo de limón y sal. 8.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Limón	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate 3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte 5.Picar finamente el cilantro 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente 7.Agregar el zumo de limón y sal. 8.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Tomate	25,0	20,0	37,5	30,0	43,8	35,0	43,8	35,0	56,3	45,0	56,3	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en rodajas el tomate 3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños 4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte 5.Picar finamente el cilantro 6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente 7.Agregar el zumo de limón y sal. 8.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLATANO MADURO	Cebolla cabezona	31,6	30,0	31,6	30,0	31,6	30,0	36,8	35,0	47,4	45,0	1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													prealistamiento 1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 5.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 6.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua. 7.Licuar 8.Colar 9.Adicionar el azúcar después de colar 10.Licuar nuevamente 11.Servir	
													1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 5.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 6.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua. 7.Licuar 8.Colar 9.Adicionar el azúcar después de colar 10.Licuar nuevamente 11.Servir	
													1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 5.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 6.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua. 7.Licuar 8.Colar 9.Adicionar el azúcar después de colar 10.Licuar nuevamente 11.Servir	
													1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 5.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 6.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua. 7.Licuar 8.Colar 9.Adicionar el azúcar después de colar 10.Licuar nuevamente 11.Servir	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña	109,1	60,0	109,1	60,0	109,1	60,0	109,1	60,0	109,1	60,0	1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
AZUCARES	ACEITE	Acúcar blanco	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	9,0	9,0	1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
GRASA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	180,0	180,0	180,0	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
													1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Quitar la cascara del plátano 3.Porcionar el plátano en forma de tajada. 4.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.	
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA	MATRICULA PROFESIONAL	VANESSA VELEZ VARGAS										114386122	
			VANESSA VELEZ VARGAS										114386122	
			VANESSA VELEZ VARGAS										114386122	
			VANESSA VELEZ VARGAS										114386122	
			VANESSA VELEZ VARGAS										114386122	

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENU No. 3

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR		PRIMARIA- 1, 2 Y 3		PRIMARIA- 4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y CICLO		PROCEDIMIENTO DE PREPARACION
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	ESPAGUETTES EN SALSA CHILLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra	40,0	40,0	55,0	55,0	63,0	63,0	70,0	70,0	94,0	94,0	1.Limpiar y desinfectar el empaque de la pasta alimenticia de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Cocinar la totalidad de las pastas, según el volumen repartir en varias ollas para que no se deterioren 3.En una olla verter agua con una pizca de sal, dejar hervir. 4.A partir del momento que el agua hierve, agregar la pasta en forma de batir con un molinillo para que no se pegue 5.Dejar cocinar durante 10 minutos o por tiempo requerido según indicación del empaque para que quede al dente 6.Pasar por agua fría (si no se hace la pasta sigue cocinándose sola y queda babosa), escurrir las pastas, y vaciar a otra olla. 7.En olla grande poner a cocinar la carne con un poco de sal hasta que esté blandita. 8.Esperar hasta que se enfrie un poco para desmechar preferiblemente con un tenedor para evitar la manipulación del alimento. 9.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 10.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabeza, reservar 11.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 12.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 13.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 14.Agregar la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate 15.Finalmente, revolverá fuego lento la pasta con la carne desmechada y salsa bien caliente de manera envolvente y cuidadosa para no quemar la pasta 1.Lavar muy bien las papas tratando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado. 3.Porcionar la papa en forma de tiras medianas. 4.En una sartén con aceite caliente, adicionar las papas y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite. 6.Espolvorear sal para servir.
		Cebolla cabeza	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	7,8	7,0	
		Tomate	12,5	10,0	12,5	10,0	12,5	10,0	12,5	10,0	12,5	10,0	
		Sal	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPAS A LA FRANCESA	papa alimenticia	26,0	26,0	37,0	37,0	46,0	46,0	60,0	60,0	64,0	64,0	1.Lavar muy bien las papas tratando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado. 3.Porcionar la papa en forma de tiras medianas. 4.En una sartén con aceite caliente, adicionar las papas y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite. 6.Espolvorear sal para servir.
		Papa pastusa	62,5	50,0	75,0	60,0	112,5	90,0	125,6	100,5	163,1	130,5	
		Sal	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco	28,6	20,0	35,7	25,0	42,9	30,0	42,9	30,0	57,1	40,0	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio. 8.Servir
		Zanahoria	23,5	20,0	29,4	25,0	29,4	25,0	35,3	30,0	47,6	40,5	
		Tomate	12,5	10,0	12,5	10,0	12,5	10,0	12,5	10,0	12,5	10,0	
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba	120,0	60,0	120,0	60,0	120,0	60,0	120,0	60,0	120,0	60,0	1.Lavar y desinfectar las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8. Servir
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	13,0	15,0	15,0	15,0	15,0	
		Azúcar blanco	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	11,0	11,0	12,0	12,0	
		Acetate de soya	7,0	7,0	8,0	8,0	11,0	11,0	13,0	13,0	16,0	16,0	
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	180,0	180,0	180,0	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. *ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

MATRICULA PROFESIONAL

NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA

FIRMA

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENÚ No. 4																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJAS GUIADAS	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.El día anterior a la preparación: Seleccionar las arvejas y retirar semillas, palos o piedras.
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		2.Dejar en agua limpia remojando las arvejas
		Arveja seca	5,0	5,0		8,0	8,0		17,0	17,0		25,0	25,0		40,0	40,0		3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva
		Tomate	10,0	8,0	30 g	10,0	8,0		10,0	8,0	60 g	10,0	8,0	90 g	10,0	8,0	140 g	4.Lavar, pelar y porcionar en cuadros pequeños la papa, en olla pitadora o caldero adicionar agua, las arvejas y la papa, dejar en fuego medio hasta que ablanden las arvejas
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
		Zanahoria	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar
		Papa pastusa	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		18,8	15,0		25,0	20,0		7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar
		Cerdo, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0		94,0	94,0		8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar
		Sal	0,2	0,2	25 g	0,2	0,2	35 g	0,2	0,2	40 g	0,2	0,2	45 g	0,2	0,2	60 g	9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados.
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREALES	CERDO A LA PLANCHA	Yuca blanca	71,4	50		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		11.Adicionar al guiso a las arvejas y conservar a fuego medio hasta servir.
		Sal	0,1	0,1	45 g	0,1	0,1	80 g	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		12.Lavar y cortar la carne de cerdo en porciones de acuerdo con el gramaje establecido para cada grupo de edad y reservar.
		Huevo de gallina	5	4		5,0	4,0		6,0	5,5		6,0	5,5		6,0	5,5		2.Adicionar sal para sazonar un poco antes de asar.
		Harina de trigo	7	7		5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	5,0		10,0	10,0		3.Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne, dorando muy bien por ambos lados.
		Arroz blanco	24,0	24,0	54 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0	140 g	4.Servir caliente.
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		1.Lavar y desinfectar la yuca de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
		Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		2.Retirar la cascara y partes en mal estado
		Tomate	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		3.Porcionar la yuca forma de palos delgados
		Pepino Cologimbo	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		4.En un bol disponer de huevo y en otra harina de trigo, pasar los palitos de yuca primero por el
		Mango	18,182	10	50 g	18,182	10	60 g	18,182	10	65 g	18,182	10	70 g	18,182	10	90 g	nuevo y luego rebozar por la harina
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		5.En una sartén con aceite caliente, adicionar la yuca y dejar freír hasta que se doren.
		Umón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		6.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
		Arroz blanco	24,0	24,0	54 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0	140 g	7.Espolvorear sal para servir.
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo
		Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera.
		Tomate	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		3.Añadir la sal y el aceite.
		Pepino Cologimbo	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		4.Cocinar hasta que seque y tapar
		Mango	18,182	10	50 g	18,182	10	60 g	18,182	10	65 g	18,182	10	70 g	18,182	10	90 g	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		2.Quitar el tallo y las hojas quemadas de la lechuga, cortar las hojas en julianas o tiras finas.
		Umón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		3.Pelar y cortar en coupes el tomate
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Tomate de árbol rojo	69,8	60,0	200 cc	69,8	60,0	200 cc	69,8	60,0	200 cc	69,8	60,0	200 cc	69,8	60,0	200 cc	4.Cortar en cubos pequeños el pepino sin cascara
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente
AZUCARES	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Acetite de soya	8,0	8,0	8 cc	10,0	10,0	10 cc	12,0	12,0	12 cc	16,0	16,0	16 cc	16,0	16,0	16 cc	6.Agregar el zumo de limón y sal
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
GRASA	ACEITE	Acetite de soya	8,0	8,0	8 cc	10,0	10,0	10 cc	12,0	12,0	12 cc	16,0	16,0	16 cc	16,0	16,0	16 cc	1.Prelistamiento
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	1.en momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA	Acetite de soya	8,0	8,0	8 cc	10,0	10,0	10 cc	12,0	12,0	12 cc	16,0	16,0	16 cc	16,0	16,0	16 cc	4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	Preparación
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA	Acetite de soya	8,0	8,0	8 cc	10,0	10,0	10 cc	12,0	12,0	12 cc	16,0	16,0	16 cc	16,0	16,0	16 cc	1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	2.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua.
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA	Acetite de soya	8,0	8,0	8 cc	10,0	10,0	10 cc	12,0	12,0	12 cc	16,0	16,0	16 cc	16,0	16,0	16 cc	3.Licuar 5.Adicionar el azúcar después de colar 6.Licuar nuevamente 7.Servir
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	Utilizar en las preparaciones que lo requieran
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA	Acetite de soya	8,0	8,0	8 cc	10,0	10,0	10 cc	12,0	12,0	12 cc	16,0	16,0	16 cc	16,0	16,0	16 cc	1.Verificar el estado del agua de grifo.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA	Acetite de soya	8,0	8,0	8 cc	10,0	10,0	10 cc	12,0	12,0	12 cc	16,0	16,0	16 cc	16,0	16,0	16 cc	3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA	Acetite de soya	8,0	8,0	8 cc	10,0	10,0	10 cc	12,0	12,0	12 cc	16,0	16,0	16 cc	16,0	16,0	16 cc	* ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DÍA.
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	VANESSA VELEZ VARGAS

Nutricionista Dietista
Cc:1143866122 de Cali

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENU No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FAJITAS DE CARNE DE RES	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Lavar y cortar la carne de res en tiras o fajitas y reservar. 2.Adicionar sal para sazonar un poco antes de asar. 3.Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne, dorando muy bien por ambos lados. 4. Servir caliente.
		Res, carne magra	40,0	40,0	25 g	55,0	55,5	35 g	63,0	63,0	40 g	70,0	70,0	44 g	94,0	94,0	59 g	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Pimentón rojo	7,0	5,0		7,0	5,0		7,0	5,0		7,0	5,0		7,0	5,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ VERDE	Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,5		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.Lavar muy bien el perejil 3.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y solo la mitad de cantidad de agua que requiera. 4.Con la otra mitad del agua reservada licuar el perejil y adicionar al resto del agua medida para la cocción. 5.Añadir la sal y el aceite. 6.Medir y adicionar el agua 7.Agregar la sal y el aceite 8.Cocinar hasta que seque y tapar 9.Revolver y terminar la cocción a fuego lento vigilando que no se queme ni ahumé.
		Cilantro	4,0	3,0	54 g	4,0	3,0	70 g	4,0	3,0	100 g	4,0	3,0	125 g	4,0	3,0	140 g	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		plátano maduro	71,429	50	50 g	84,0	60,5	60 g	125,0	90,0	90 g	138,9	100,0	100 g	180,6	130,0	130 g	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	Habichuela	22,2	20,0		27,8	25,0		33,3	30,0		33,3	30,0		44,4	40,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y picar en trozos las verduras 3.En una olla con agua hirviendo cocinar las verduras por 15 minutos. 4.Sacar las verduras cocidas, escurri y reservar en un recipiente 5.Agregar la sal 6.Conservar en recipiente con tapa hasta servir.
		Zanahoria	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		
		Pimentón rojo	25,0	20,0	50 g	31,3	25,0	60 g	31,3	25,0	70 g	37,5	30,0	80 g	50,0	40,0	100 g	
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Tomate	8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		1.en momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Mango común	109,1	60,0		110,0	60,5		110,0	60,5		110,0	60,5		110,0	60,5		
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		
GRASA	ACEITE	Acetate de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc	Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA																	MATRICULA PROFESIONAL
	VANESSA VELEZ VARGAS																	1143866122

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACIÓN

ALMUERZO

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	ESPAGUETTIS GUISADOS CON POLLO	Pechuga de pollo	57,1	40,0		78,6	55,0		90,0	65,0		100,0	70,0		134,3	94,0		1.Limpiar y desinfectar el empaque de la pasta alimenticia de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Cocinar la totalidad de las pastas, según el volumen repartir en varias ollas para que no se deterioren 3.En una olla verter agua con una pizca de sal, dejar hervir. 4.A partir del momento que el agua hierve, agregar la pasta en forma de batir con un molinillo para que no se pegue 5.Dejar cocinar durante 10 minutos o por tiempo requerido según indicación del empaque para que quede al dente 6.Pasar por agua fría (si no se hace la pasta sigue cocinándose sola y queda babosa), escurrir las pastas, y vaciar a otra olla. 7.En olla grande poner a cocinar el pollo previamente picado en cubos con un poco de sal hasta que esté blandita. 8.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 9.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 10.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 11.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 12.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 13.Agregar la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate 14.Finalmente, revolver a fuego lento la pasta con el pollo en cubos cocinado y salsa bien caliente de manera envolvente y cuidada para no dañar la pasta
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE		pasta alimenticia	26,0	26,0		37,0	37,0		46,0	46,0		60,0	60,0		64,0	64,0		
		Plátano verde	83,3	50		88,2	60,0		132,4	90,0		147,1	100,0		191,2	130,0		1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Retirar la cascara y partes en mal estado 3.Porcionar el plátano forma de moneditas 4.En una sartén con aceite caliente, adicionar las moneditas de plátano y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite. 6.Espolvorear sal para servir.
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
		Tomate	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		
		Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas de la lechuga, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en cupos el tomate 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Zanahoria	23,5	20,0		29,4	25,0		29,4	25,0		35,3	30,0		47,1	40,0		
		Uvas pasas PASAS	3,5	3		4,70588	4		7,05882	6		7,0588	6		7,0588	6		
ENSALADA DE VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS	Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
		Limón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		
		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		prelavitamiento 1.en momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	Acetate de soya	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		14,0	14,0		16,0	16,0		Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		
GRASA	ACEITE																	
AGUA	AGUA																	

VANESSA VELEZ DARGAS

1143866122

MATRICULA PROFESIONAL

DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA

FIRMA

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
MENÚ No. 7																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Lavar y cortar la carne de res en cuadros, reservar. 2.Leve, pele y corte en cuadros el tomate y la cebolla 3.Adicionar sal y ajo para sazonar un poco antes de cocinar 4.Calentar en una olla o caldera con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne y las verduras, añadir un poco de agua para que se cocine a fuego medio. 5.Servir caliente.
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
		Arveja seca	3,0	3,0		8,0	8,0		8,0	8,0		10,0	10,0		15,0	15,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Tomate	8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		8,7	7,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Res, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0		94,0	94,0		
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Papa pastusa	62,5	50		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		
		Leche de vaca entera en polvo	3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		5,0	5,0		5,0	5,0		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Margarina	3,0	3,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Zanahoria	25,0	20,0		31,3	25,0		31,3	25,0		37,5	30,0		50,0	40,0		
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebollí cabezona	11,1	10,0		11,1	10,0		11,1	10,0		11,1	10,0		11,1	10,0		
		Habichuela	22,2	20,0		27,8	25,0		33,3	30,0		33,3	30,0		44,4	40,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		
		Prealstamiento																
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		
		Preparación																
		1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.																
		2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque																
		3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche																
AZUCARES	ACEITE	Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		
		Acetate de soya	5,0	5,0		7,0	7,0		10,0	10,0		12,0	12,0		14,0	14,0		
		Utilizar en las preparaciones que lo requieran																
		1.Verificar el estado del agua de grifo.																
		2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).																
GRASA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		
		esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).																
		4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.																
		*ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.																
FIRMA																		
MATRICULA PROFESIONAL																		
VANESSA VELEZ VARGAS																		
1143865122																		

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista de Cali
C.C. 1143865122

GUÍA DE PREPARACIÓN

ALMUERZO

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO		Frijol lima	5,0	5,0		8,0	8,0		17,0	17,0		25,0	25,0		40,0	40,0		1. El día anterior a la preparación: Seleccionar los frijoles y retirar semillas, palos o piedras. 2. Dejar en agua limpia remojando los frijoles 3. Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva 4. En olla a presión o caldero adicionar agua y los frijoles, dejar en fuego medio hasta que ablanden los frijoles 5. Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 6. Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 7. Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 8. Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 9. En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 10. Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados. 11. Adicionar al guiso a los frijoles y conservar a fuego medio hasta servir.
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		
		Sal	0,3	0,3	20 g	0,3	0,3	24g	0,3	0,3	50 g	0,3	0,3	75 g	0,3	0,3	120 g	
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		
		Zapallo	10,0	5,0		10,0	5,0		10,0	5,0		10,0	5,0		10,0	5,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	HUEVOS REVUELTOS	Sal	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	0,2	0,2	50 g	
		Huevo de gallina	55,0	50,0		55,0	50,0		55,0	50,0		55,0	50,0		78,3	70,5		1. Limpiar y desinfectar el huevo de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2. En recipiente amplio romper los huevos y batir. 3. En una sartén o paila verter los huevos, mezclar hasta que cuajen bien, sin dejar secos, mantener a fuego bajo. 4. Cocinar hasta que seque y tapar
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	24,0	24,0	54 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0	140 g	1. Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2. En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3. Añadir la sal y el aceite. 4. Cocinar hasta que seque y tapar
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAMADA DE PLATANO MADURO	Plátano maduro	71,4	50	45 g	83,3	60,0	60 g	125,0	90,0	90 g	138,9	100,0	100 g	180,6	130,0	130 g	1. Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2. Quitar la cascara del plátano 3. Porciones el plátano en forma de tajada. 4. En una sartén con aceite caliente introduzca los plátanos por y dejar freír hasta que se doren. 5. Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
		Remolacha	31,3	25,0		37,5	30,0		43,8	35,0		43,8	35,0		56,3	45,0		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Zanahoria	29,4	25,0		35,3	30,0		41,2	35,0		41,2	35,0		52,9	45,0		1. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y picar en trozos las verduras 3. En una olla con agua hirviendo cocinar las verduras por 15 minutos. 4. Sacar las verduras cocidas, escurrir y reservar en un recipiente 5. Llevar a pique finalmente el cilantro, agregarlo junto con la sal y el zumo de limón
		Cilantro	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
BEBIDA	JUGO DE LULO EN AGUA	Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		1. Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2. Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua. 3. Licuar 4. Colar 5. Adicionar el azúcar después de colar 6. Licuar nuevamente 7. Servir
		Limón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		
AZUCARES		Lulo	100,0	60,0	200 cc	100,0	60,0	200 cc	100,0	60,0	200 cc	100,0	60,0	200 cc	100,0	60,0	200 cc	1. En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3. Pelar y cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4. Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		Preparación
GRASA	ACEITE	Acetate de soya	8,0	8,0	8 cc	9,0	9,0	9 cc	12,0	12,0	12 cc	16,0	16,0	16 cc	17,0	17,0	17 cc	1. Utilizar en las preparaciones que lo requieran 2. Verificar el estado del agua de grifo. 3. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DÍA.

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRICULA PROFESIONAL

DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA

NOMBRE NUTRICIONISTA

VANESSA VELEZ VARGAS

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACIÓN

ALMUERZO

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0		94,0	94,0		1.Lavar y cortar la carne de res en cuadros, reservar. 2.Leve, pele y corte en cuadros el tomate, la cebolla y la papa 3.Adicionar sal y ajo para sazonar un poco antes de cocinar 4.Calentar en una olla o caldera con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne y las verduras, añadir un poco de agua para que se cocine a fuego medio. 5.Servir caliente.
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		
		Tomate	10,0	8,0	64 g	10,0	8,0	94 g	10,0	8,0	128 g	10,0	8,0		10,0	8,0		188 g
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Papa pastusa	50,0	40,0		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		163,1	130,5		
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,5		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.Lavar y desinfectar las verduras según el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y porcionar en cubos pequeños la zanahoria y la habichuela 4.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y las verduras y
		Zanahoria	5,9	5,0	54 g	5,9	5,0	70 g	5,9	5,0	100 g	5,9	5,0		17,6	15,0		140 g
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	Habichuela	5,6	5,0		5,6	5,0		5,6	5,0		5,6	5,0		11,1	10,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	Repollo blanco	28,6	20,0		35,7	25,0		42,9	30,0		42,9	30,0		42,9	30,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas. 3.Pelar y cortar en coupes pequeños el pepino y el mango 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Zanahoria	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		23,5	20,0		35,9	30,5		
		Pepino Cohombro	13,3	10,0		20,0	15,0	60 g	20,0	15,0	65 g	13,3	10,0		26,7	20,0		90 g
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		
BEBIDA	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Curuba	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	15,0	15,0		200 cc
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		
GRASA	ACEITE	Aceite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	10,0	10,0	10 cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc	Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2.En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3.Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4.Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	*ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS 1143866122
FIRMA	MATRICULA PROFESIONAL																	

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACION																	
ALMUERZO																	
MENÚ No. 10																	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIAS: 1, 2 Y 3			PRIMARIAS: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)			
ALIMENTO PROTEICO	GARBANZOS GUIADOS CON PAPA	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	1.El día anterior a la preparación: Seleccionar los garbanzos y retirar semillas, pelos o piedras. 2.Dejar en agua limpia remojando los garbanzos 3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva 4.Lavar, pelar y porcionar en cuadros pequeños la papa, en olla pitadora o caldero adicional agua, los garbanzos y la papa, dejar en fuego medio hasta que ablanden los garbanzos 5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados. 11.Adicionar al guiso a los garbanzos y conservar a fuego medio hasta servir.	
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0		
		Tomate	10,0	8,0	34g	10,0	8,0	60g	10,0	8,0		95g	10,0	8,0	140g		
		Garbanzo	5,0	5,0		8,0	8,0		25,0	25,0			40,0	40,0			
		Papa pastusa	18,8	15,0		25,0	20,0		25,0	20,0			25,0	20,0			
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Pechuga de pollo	83,333	50		78,6	55,0		100,0	70,0		134,3	94,0			1.Lavar y cortar la pechuga de pollo sin hueso ni piel en tiras o fajitas y reservar. 2.Llave, pele y pique en forma de tiras las verduras 3.Adicionar sal y ajo para sazonar un poco antes de asar. 4.Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne con las verduras, dorando muy bien por ambos lados 5.Servir caliente.	
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2				
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		75g		
		Pimentón rojo	7,0	6,0		7,0	6,0		7,0	6,0		7,0	6,0				
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0	70g	45,0	45,0	100g	55,0	55,0	62,0	62,0	1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3.Añadir la sal y el aceite. 4.Cocinar hasta que seque y tapar	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2				
		Papa pastusa	62,5	50		75,0	60,0		112,5	90,0		97g	162,5	130,0	127g	1.Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado. 3.Porcionar la papa en forma de tiras medianas. 4.En una sartén con aceite caliente, adicionar las papas y dejar freír hasta que se doren. 5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite. 6.Espolvorear sal para servir.	
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0			1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y picar en rodajas el tomate 3.Picar finamente el cilantro 4.Añadir el cilantro, la sal y el limón a los tomates. 5.Guardar en refrigeración hasta el servicio.	
		Tomate	62,5	50,0		75,0	60,0	60g	81,3	65,0	65g	87,5	70,0	70g	112,5	90,0	90g
		Cilantro	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja	100,0	60,0		100,0	60,0		100,0	60,0		100,0	60,0		60,0		1.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al programa de limpieza y desinfección 2.Partir en pedazos las panelas 3.Colocar a hervir el agua a fuego alto 4. Adicionar las panelas al agua hirviendo 5.Bajar el fuego a medio para formar el melado 6.Verificar el punto de melado 7.Reposar en sitio fresco 8.Dejar enfriar bien, para evitar que se vinagre 9.Adicionar el resto del agua de acuerdo al numero de porciones 10.Extraer la cantidad necesaria de jugo de naranja 11.Adicionar y mezclar al refresco final, 10 minutos antes de repartir la bebida (no agregar porciones de jugo debe ser toda la cantidad al mismo tiempo y al final) 12.Refrigerar
AZUCARES	AGUA	Panela	7,0	7,0		7,0	7,5		9,0	9,0		9,0	9,0		9,0		1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. *ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA VANESSA VELEZ VARGAS
GRASA	ACEITE	Aceite de soja	8,0	8,0		9,0	9,0	9cc	11,0	11,0	11cc	14,0	14,0	16,0	16,0		Utilizar en las preparaciones que lo requieran
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0	180cc	200,0	200,0	200cc	200,0	200,0	200,0	200cc		
FIRMA: <u>Vanessa Velez Vargas</u> NÚMERO: <u>1143866122</u> DE: <u>CO</u>																	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA: <u>Vanessa Velez Vargas</u> MATRÍCULA PROFESIONAL: <u>1143866122</u>																	

CC: 1143866122 DE CO

GUÍA DE PREPARACIÓN

ALMUERZO

MENÚ No. 11																										
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN								
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)												
ALIMENTO PROTEICO	POLLO AL AJILLO	Ajo	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		1.Lavar y cortar la pechuga de pollo sin hueso ni piel y reservar.								
		Pechuga de pollo	83,3	50,0		73,3	55,0		84,0	63,0		93,3	70,0		125,3	94,0		2.Lave, pele y pique en forma de tiras la cebolla								
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		56 g	7,0		3.Adicionar sal y ajo para sazonar un poco antes de asar.								
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2			0,2		4.Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne con la cebolla, dorando muy bien por ambos lados								
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0		5.Servir caliente.								
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		125 g	0,2		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo								
TUBERCULOS, RAÍCES, BIATAMOS	ENSALADA RUSA: PAPA,ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Papa pastusa	50,0	40,0		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera.								
		Cebolla cabezona	22,2	20,0		27,8	25,0		27,8	25,0		33,3	30,0		44,4	40,0		3.Añadir la sal y el aceite.								
		Zanahoria	23,5	20,0		29,4	25,0		35,3	30,0		35,3	30,0		47,1	40,0		4.Cocinar hasta que seque y tapar								
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		170 g	0,2		1.Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre.								
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Arveja verde	10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado.								
		Leche de vaca entera en polvo	3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		5,0	5,0		5,0	5,0		3.Porciones la papa en forma de troncos pequeños.								
		Mango común	120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		4.Lave, pele y pique en cuadros pequeños la zanahoria, cebolla								
		Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		5.En una olla con agua caliente, adicionar la papa y la arveja y deje cocinar hasta que medio ablande								
AZUCARES	AZUCAR	Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		6.Añadir zanahoria y cebolla hasta terminar de ablandar la papa y la arveja								
		Preparación																7.En una afadirla leche en polvo y poca agua, revolver hasta obtener una consistencia espesa tipo salsa								
		Preparación																8.Añada en un bol todos los ingredientes								
		Preparación																	1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.							
GRASA	ACEITE	Preparación																2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque								
		Preparación																3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche								
		Preparación																4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación								
		Preparación																7.Licuar nuevamente 8.Servir								
AGUA	AGUA	Preparación																1.Utilizar en las preparaciones que lo requieran								
		Preparación																1.Verificar el estado del agua de grifo.								
		Preparación																2.En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).								
		Preparación																3.Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).								
*ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS																										
MATRÍCULA PROFESIONAL 1143866122																										

Vanessa Velez Vargas
NUTRICIONISTA-DIETISTA
Cc: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACION																	
ALMUERZO																	
MENÚ No. 12																	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO PESO BRUTO (g)	PESO SERVIDO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)			
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJAS GUIADAS	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	1.El día anterior a la preparación: Seleccionar las arvejas y retirar semillas, palos o piedras. 2.Dejar en agua limpia remojando las arvejas 3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva 4.En olla pitadora o caldero adicionar agua y las arvejas, dejar en fuego medio hasta que ablanden las arvejas 5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar 8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar 9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente 10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados. 11.Adicionar al guiso a las arvejas y conservar a fuego medio hasta servir.
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0	
		Tomate	8,7	7,0	24g	8,7	7,0	50 g	8,7	7,0	75 g	8,7	7,0	120 g			
		Arveja seca	5,0	5,0		17,0	17,0		25,0	25,0		40,0	40,0				
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	
CEREA	CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra	50,0	50,0		55,0	55,0		70,0	70,0		94,0	94,0				1.Lavar y cortar la carne de cerdo o sin hueso ni piel y reservar. 2.Lave, pele y pique en forma de tiras la cebolla 3.Adicionar sal y ajo para sazonar un poco antes de asar. 4.Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne con la cebolla, dorando muy bien por ambos lados 5.Servir caliente.
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2	40 g	0,2	0,2	44 g	0,2	0,2	59 g			
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2				
		Cebolla cabezona	10,0	9,0		10,0	9,0		10,0	9,0		10,0	9,0				
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0	100 g	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0	140 g			1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3.Añadir la sal y el aceite. 4.Cocinar hasta que seque y tapar
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TOSTADA DE PLATANO	Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4				1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2.Porcionar el plátano en forma de tronco. 3.En una sartén con aceite caliente introduzca los plátanos por 2 minutos. 4.Retirar y hacer uso de la pataconera. 5.Volver a introducir en la sartén con aceite caliente y dejar freír hasta que se doren. 6.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
		Plátano verde	73,529	50		88,2	60,0	88 g	147,1	100,0	98 g	191,2	130,0	128 g			
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1				
		Zanahoria	29,4	25,0		35,3	30,0		41,2	35,0		52,9	45,0				1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en cubos el tomate 3.Pelar y rayar la zanahoria 4.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 5.Agregar el zumo de limón y sal. 6.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Tomate	31,3	25,0		37,5	30,0	65 g	43,8	35,0	70 g	56,3	45,0	90 g			
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0				prealimento 1.Len momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua. 3.Licuar 4.Colar 5.Adicionar el azúcar después de colar 6.Licuar nuevamente 7.Servir
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2				
		Maracuyá	187,5	60,0		187,5	60,0	200 cc	187,5	60,0	200 cc	187,5	60,0	200 cc			
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0				
		Acetate de soya	8,0	8,0		9,0	9,0	13 cc	17,0	17,0	17 cc	19,0	19,0	19 cc			Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2.En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3.Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4.Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelacion almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc			VANESSA VELEZ VARGAS 1143966122



Vanessa Velez Vargas

 NUTRICIONISTA

Cc: 1143856122 de Cali

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENU No. 13

MENÚ NO. 13																			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)		
ALIMENTO PROTEICO	GOULASH DE RES CON VERDURAS	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Lavar y cortar la carne de res en tiras reservar. 2.Leve, pele y corte en cuadros el tomate, la cebolla, la habichuela y la zanahoria 3.Añadir sal y ajo para sazonar un poco antes de cocinar 4.Calentar en una olla o caldera con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne y las verduras, añadir un poco de agua para que se cocine a fuego medio. 5.Servir caliente. 1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3.Añadir la sal y el aceite. 4.Medir y adicionar el agua 5.Agregar la sal y el aceite 6.Cocinar hasta que seque y tapar 7.Pele y porcione en cuadros pequeños el plátano maduro 8.En una sartén sofreír el plátano hasta que dore. 9.Una vez cocinado el arroz, agregue el sofrito del plátano 1.Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado. 3.En una sartén con agua, adicionar las papas y deje cocinar hasta que ablanden 4. Escurrir el agua y reservar papas 5. Lavar y picar finamente el cilantro y perejil 6. Mezclar picadillo de cilantro y perejil con aceite y sal hasta formar aspecto de salsa. 7. Incluir salsa en la papa cocida por encima en el momento de servir	
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0			
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0			
		Res. carne magra	40,0	40,0	25 g	55,0	55,0	35 g	63,0	63,0	40 g	70,0	70,0	44 g	94,0	94,0	59 g		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2			
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ PAJARITO	Habichuela	5,6	5,0		5,6	5,0		5,6	5,0		5,6	5,0		11,1	10,0		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3.Añadir la sal y el aceite. 4.Medir y adicionar el agua 5.Agregar la sal y el aceite 6.Cocinar hasta que seque y tapar 7.Pele y porcione en cuadros pequeños el plátano maduro 8.En una sartén sofreír el plátano hasta que dore. 9.Una vez cocinado el arroz, agregue el sofrito del plátano 1.Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado. 3.En una sartén con agua, adicionar las papas y deje cocinar hasta que ablanden 4. Escurrir el agua y reservar papas 5. Lavar y picar finamente el cilantro y perejil 6. Mezclar picadillo de cilantro y perejil con aceite y sal hasta formar aspecto de salsa. 7. Incluir salsa en la papa cocida por encima en el momento de servir	
		Zanahoria	5,9	5,0		5,9	5,0		5,9	5,0		5,9	5,0		11,8	10,0			
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0			
		Sal	0,2	0,2	54 g	0,2	0,2	70 g	0,2	0,2	100 g	0,2	0,2	125 g	0,2	0,2	140 g		
		plátano maduro	6,9	5,0		13,9	10,0		20,8	15,0		20,8	15,0		20,8	15,0			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Papa pastusa	56,25	45,0		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en cupos el pepino y la pita 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio. prelistamiento 1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. *ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS	
		Cilantro	2,0	1,0	44 g	2,0	1,0	60 g	2,0	1,0	90 g	2,0	1,0	100 g	2,0	1,0	130 g		
		Perejil	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0			
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2			
		Pepino Cohombro	33,3	25,0		40,0	30,0		46,7	35,0		46,7	35,0		60,0	45,0			
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y PIÑA	Zanahoria	29,4	25,0	50 g	35,3	30,0	60 g	35,3	30,0	65 g	41,2	35,0	70 g	52,9	45,0	90 g	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio. prelistamiento 1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. *ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS	
		Piña	18,182	10		18,182	10		18,182	10		18,182	10		18,182	10			
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1			
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0			
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0			
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	80,0	60,0	200 cc	1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. *ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS	
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0			
		Acetate de soya	6,0	6,0	6cc	9,0	9,0	9 cc	10,0	10,0	10 cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc		
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc		
AGUA	AGUA																	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y cortar en cupos el pepino y la pita 4.Pelar y rayar la zanahoria 5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente 6.Agregar el zumo de limón y sal. 7.Guardar en refrigeración hasta el servicio. prelistamiento 1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir Utilizar en las preparaciones que lo requieran 1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. *ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. VANESSA VELEZ VARGAS	
FIRMA			MATRICULA PROFESIONAL															1143866122	

NUTRICIONISTA DIETISTA

Cc: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACIÓN

ALMUERZO

MENÚ No. 14																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTELCO	LENTEJAS GUIADAS	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.El día anterior a la preparación: Seleccionar las lentejas y retirar semillas, palos o piedras.
		Lenteja	5,0	5,0		8,0	8,0		17,0	17,0		25,0	25,0		40,0	40,0		2.Dejar en agua limpia remojando las lentejas
		Cebolla cabezona	7,8	7,0	20 g	7,8	7,0	24g	7,8	7,0	50 g	7,8	7,0	75 g	7,8	7,0	120 g	3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		4.En olla pitadora o caldero adicionar agua y las lentejas, dejar en fuego medio hasta que ablanden las lentejas
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
		Zanahoria	8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar
TORTILLA DE HUEVO	Sal	0,1	0,1	50 g	0,1	0,1	50 g	0,1	0,1	50 g	0,1	0,1	50 g	0,1	0,1	50 g	7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar	
	Huevo de gallina	55,0	50,0		55,0	50,0		55,0	50,5		55,0	50,5		55,0	50,5		8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar	
	Arroz blanco	24,0	24,0	54 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0	140 g	9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados.	
																	11.Adicionar al guiso a las lentejas y conservar a fuego medio hasta servir.	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano maduro	85,714	60	57 g	83,3	60,0	57 g	125,0	90,0	87 g	138,9	100,0	97 g	180,6	130,0	127 g	1.Limpiar y desinfectar el huevo de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
																		2.Quitar la cascara del plátano
																		3.Porcionar el plátano en forma de tajada.
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Tomate	62,5	50,0		75,0	60,0		81,3	65,0		87,5	70,0		112,5	90,0		4.En una sartén con aceite caliente introduzca los plátanos por y dejar freír hasta que se doren.
		Sal	0,1	0,1	50 g	0,1	0,1	60 g	0,1	0,1	65 g	0,1	0,1	70 g	0,1	0,1	90 g	5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
		Cilantro	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2.Pelar y cortar en rodajas el tomate y finamente el cilantro
BERIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña	109,1	60,0		109,1	60,0		109,1	60,0		109,1	60,0		109,1	60,0		3.Agregar el zumo de limón y sal.
																		prealistamiento
AZUCARES	AZÚCAR	Azúcar blanco	6,0	6,0	200 cc	7,0	7,0	200 cc	7,0	7,0	200 cc	9,0	9,0	200 cc	9,0	9,0	200 cc	1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas
																		2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
GRASA	ACEITE	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado
																		4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
AGUA	AGUA																	Preparación
																		1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
																		2.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua.
																		3.Licuar 4.Cólar 5.Adicionar el azúcar después de colar 6.Licuar nuevamente 7.Servir
																		Utilizar en las preparaciones que lo requieran
																		1.Verificar el estado del agua de grifo.
																		2.En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
																		3.Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
																		4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeracion o congelacion almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
																		* ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DÍA.
			MATRÍCULA PROFESIONAL															114386122
			VANESSA VELEZ VARGAS															

Nutricionista Dietista

Cc: 114386122 de Cali

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)		
ALIMENTO PROTEICO	ESPAQUETIS EN Salsa Blanca con POLLO EN CUADROS	Pechuga de pollo	53,3	40,0		73,3	55,0		84,0	63,0	93,3	70,0		125,3	94,0		1. Limpiar y desinfectar el empaque de la pasta alimenticia de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2. Cocinar la totalidad de las pastas, según el volumen repartir en varias ollas para que no se deterioren 3. En una olla verter agua con una pizca de sal, dejar hervir. 4. A partir del momento que el agua hierve, agregar la pasta en forma de batir con un molinillo para que no se pegue 5. Dejar cocinar durante 10 minutos o por tiempo requerido según indicación del empaque para que quede al dente 6. Pasar por agua fría (si no se hace la pasta sigue cocinándose sola y queda babosa), escurrir las pastas, y vaciar a otra olla. 7. En olla grande poner a cocinar el pollo previamente picado en cubos con un poco de sal hasta que esté blanda. 8. Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 9. Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar 10. En una añadir la leche en polvo y poca agua, revolver hasta obtener una consistencia ligeramente espesa y sin grumos 11. Agregar la cebolla hasta dorar 12. Finalmente, revolverá fuego lento la pasta con el pollo en cubos cocinado y salsa bien caliente de manera envolvente y cuidadosa para no dañar la pasta		
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2		0,2	0,2				
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		220 g	
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2			
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0			
		pasta alimenticia	25,0	25,0		37,0	37,0		45,0	46,0		60,0	60,0		60,0	60,0			
CEREAL ACOMPAÑANTE																			
TUBERCULOS, RACES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MADURO CALADO	plátano maduro	71,429	50		83,3	60,0		125,0	90,0	138,9	100,0		180,6	130,0		1. Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2. Pelar el plátano maduro y retirar partes en mal estado. 3. Porcione el plátano en forma de tronco. 4. En una olla con agua caliente, adicionar el plátano y deje cocinar hasta que ablande, y reservar. 5. en una sartén con poca agua derretir la panela y mezclar el caldo en el maduro.		
		Panela	2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0			
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común	40,0	20,0		50,0	25,0		60,0	30,0		60,0	30,0		80,0	40,0			
		Tomate	25,0	20,0		31,3	25,0		31,3	25,0		37,5	30,0		50,0	40,0			
		Cebolla cabezona	10,5	10,0		10,5	10,0		10,5	10,0		10,5	10,0		10,5	10,0			
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0			
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1			
BEBIDA	JUGO MORA EN AGUA	Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0			
AZUCARES	AZUCAR	Agua blanco	4,0	4,0		5,0	5,0		5,0	5,0		7,0	7,0		9,0	9,0			
GRASA	ACEITE	Acetite de soja	6,0	6,0		9,0	9,0		10,0	10,0		12,0	12,0		16,0	16,0			
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0			
FIRMA			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA										MATRÍCULA PROFESIONAL					114386122	
			VANESSA VELEZ VARGAS																

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACION
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	Pechuga de pollo	83,3	50		73,3	55,0		84,0	63,0		93,3	70,0		125,3	94,0		1. Seleccionar las pechugas de pollo. 2. Cortar la carne en cubos pequeños y poner a cocinar en un caldero u olla mediana y reservar. 3. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 4. Pelar, lavar y picar finamente las verduras, reservar. 5. En una olla o caldero añadir los ingredientes y cocinar a fuego medio hasta que la carne este blanda. 6. Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo. 7. Lavar y desinfectar la verdura según el programa de limpieza y desinfección. 8. Pelar y lavar la zanahoria. 9. En una olla grande o caldero a fuego medio, agregar la cantidad de arroz y zanahoria rayada y cantidad de agua que requiera. 10. Añadir la sal y el aceite. 11. Cocinar hasta que seque y tapar. 12. Revolver y terminar la cocción a fuego lento vigilando que no se queme ni ahumé.
		Cebolla cabezona	7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		7,4	7,0		
		Leche de vaca	3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		3,0	3,0		
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	Habichuela	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		11,1	10,0		1. Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2. Pelar y picar en rodajas el tomate. 3. Poner a cocinar el plátano y dejar cocinar hasta que ablande. 4. En una olla con agua caliente, adicionar el plátano y dejar cocinar hasta que ablande. 5. Añadir el cilantro, la sal y el limón a los tomates. 6. Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Zanahoria	8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		11,8	10,0		
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
		Zanahoria	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		5,0	4,0		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano maduro	71,429	50		83,3	60,0		125,0	90,0		138,9	100,0		180,6	130,0		1. Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 2. Pelar el plátano maduro y retirar partes en mal estado. 3. Poner a cocinar el plátano en forma de tronco. 4. En una olla con agua caliente, adicionar el plátano y dejar cocinar hasta que ablande. 5. Añadir el cilantro, la sal y el limón a los tomates. 6. Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Tomate	62,5	50,0		75,0	60,0		81,3	65,0		87,5	70,0		112,5	90,0		
		Cilantro	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		
		Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		
BEBIDA	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba	120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		120,0	60,0		1. En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas. 2. Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 3. Pelar y cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado. 4. Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación. 5. Preparación: 6. Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 7. Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque. 8. Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche. 9. Licuar. 10. Colar. 11. Adicionar el azúcar después de colar. 12. Licuar nuevamente. 13. Servir. 14. Utilizar en las preparaciones que lo requieran. 15. Verificar el estado del agua de grifo.
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		
		Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		10,0	10,0		
		Acetate de soya	6,0	6,0		9,0	9,0		11,0	11,0		11,0	11,0		16,0	16,0		
		AGUA	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		
GRASA	ACEITE	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		1. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 2. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. 3. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. 4. VANESSA VELEZ VARGAS 5. 1143866122
		AGUA	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		
		AGUA	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		
		AGUA	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		
		AGUA	150,0	150,0		180,0	180,0		180,0	180,0		200,0	200,0		200,0	200,0		

FIRMA: *Vanessa Velez Vargas*
NOMBRE: NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA
Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de Cali

MATRICULA PROFESIONAL

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACION
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	CERDO AGRIOLUCE	Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	1.Lavar y cortar la carne de cerdo en porciones de acuerdo con el gramaje establecido para cada grupo de edad y reservar. 2.Adicionar sal para sazonar un poco antes de asar. 3.Lavar y picar en cuadros pequeños la pifia, el pimenton y la cebolla 4. en una sartén derretir la azúcar con agua, añadir los ingredientes y añadir más agua si es necesario para que quede consistencia de salsa. Licuar y colar. 5. Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne, dorando muy bien por ambos lados, añadir la salsa y dejar en fuego bajo. 6.Servir caliente.
		Cerdo, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0		94,0	94,0		
		Cebolla cabezona	7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		
		Pimentón rojo	8,2	7,0	25 g	8,2	7,0	35 g	8,2	7,0	40 g	8,2	7,0	45 g	8,2	7,0	60 g	
		Azúcar blanco	2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		2,0	2,0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Sal	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo 2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera. 3.Añadir la sal y el aceite. 4.Cocinar hasta que seque y tapar 1.Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado. 3.En una sartén con agua, adicionar las papas y deje cocinar hasta que ablanden 4.Espolvorear sal para servir.
		Pifia	18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		18,2	10,0		
		Arroz blanco	24,0	24,0	54 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0	140 g	
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		
		Papa pastusa	62,5	50	50 g	75,0	60,0	60 g	112,5	90,0	90 g	125,0	100,0	100 g	162,5	130,0	130 g	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Habichuela	27,8	25,0		33,3	30,0		38,9	35,0		38,9	35,0		50,0	45,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 2.Pelar y picar en trozos las verduras 3.En una olla con agua hirviendo cocinar las verduras por 15 minutos. 4.Sacar las verduras cocidas, escurrir y reservar en un recipiente 5.Agregar la sal 6.Conservar en recipiente con tapa hasta servir. prelistamiento 1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas 2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección 3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado 4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación Preparación 1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar. 2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque 3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Zanahoria	29,4	25,0		35,3	30,0		35,3	30,0		41,2	35,0		52,9	45,0		
		Cebolla cabezona	7,0	7,0	50 g	7,0	7,0	60 g	7,0	7,0	70 g	7,0	7,0	80 g	7,0	7,0	100 g	
		Tomate	10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		10,0	8,0		
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		1.Verificar el estado del agua de grifo. 2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios). 4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente. * ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA VANESSA VELEZ VARGAS
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	13,0	13,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	15,0	15,0	200 cc	
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		
		Acetate de soya	6,0	6,0	6 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	14,0	14,0	14 cc	16,0	16,0	16 cc	
		Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	
GRASA	ACEITE																	
AGUA	AGUA																	

Vanessa Velez Vargas

Nutricionista Dietista

Cc: 1143666122 de Cali

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1, 2 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.El día anterior a la preparación: Seleccionar las lentejas y retirar semillas, palos o piedras.
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		2.Dejar en agua limpia remojando las lentejas
		Cebolla cabezona	7,8	7,0	20 g	7,8	7,0	24g	7,8	7,0	50 g	7,8	7,0	75 g	7,8	7,0	120 g	3.A la mañana siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva
		Lenteja	5,0	5,0		8,0	8,0		17,0	17,0		25,0	25,0		40,0	40,0		4.En olla pitadora o caldero adicionar agua y las lentejas, dejar en fuego medio hasta que ablanden las lentejas
		Tomate	8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
CEREAL	ARROZ BLANCO	Zanahoria	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar
		Huevo de gallina	55,0	50,0	50 g	55,0	50,0	50 g	55,0	50,0	50 g	55,0	50,0	50 g	55,0	50,0	50 g	7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		8.Rallar, licuar o picar finamente los tomates, reservar
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente
		Arroz blanco	24,0	24,0	54 g	31,0	31,0	70 g	45,0	45,0	100 g	45,0	45,0	125 g	62,0	62,0	140 g	10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados.
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PALITOS DE YUCA	Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		11.Adicionar al guiso a las lentejas y conservar a fuego medio hasta servir.
		Yuca blanca	71,4	50		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		1.Limpiar y desinfectar la yuca de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		2.Retirar la cascara y partes en mal estado
		Harina de trigo	5,0	5,0	45 g	5,0	5,0	80 g	5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	5,0		3.Porcionar la yuca en forma de palos delgados
		Huevo de gallina	5,0	4,0		6,0	5,5		6,0	5,5		6,0	5,5		6,0	5,5		4.En un bol disponer de huevo y en otra harina de trigo, pasar los palitos de yuca primero por el huevo y luego rebozar por la harina
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Repollo blanco	35,7	25,0		42,9	30,0		50,0	35,0		50,0	35,0		64,3	45,0		5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
		Zanahoria	29,4	25,0		35,3	30,0		35,3	30,0		41,2	35,0		52,9	45,0		7.Espolvorear sal para servir.
		Limón	6,0	3,0	50 g	6,0	3,0	65 g	6,0	3,0		6,0	3,0		6,0	3,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
		Cilantro	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julianas o tiras finas.
		Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		3.Pelar y lavar la zanahoria
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja	100,0	60,0		100,0	60,0		100,0	60,0		100,0	60,0		100,0	60,0		4.Mezclar la ensalada en un solo recipiente
		Panela	6,0	6,0	200 cc	7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		5.Agregar el zumo de limón y sal.
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		6.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		11.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al programa de limpieza y desinfección
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		2.Partir en pedacitos las panelas
AZUCARES	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		3.Colocar a hervir el agua a fuego alto
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		4.Adicionar las panelas al agua hirviendo
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		5.Bajar el fuego a medio para formar el melado
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		6.Verificar el punto de melado
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		7.Reposar en sitio fresco
GRASA	ACEITE	Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		8.Dejar enfriar bien, para evitar que se vinagre
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		9.Adicionar el resto del agua de acuerdo al numero de porciones
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		10.Extraer la cantidad necesaria de jugo de naranja
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		11.Adicionar y mezclar al refresco final, 10 minutos antes de repartir la bebida (no agregar parciales de jugo debe ser toda la cantidad al mismo tiempo y al final)
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		12.Refrigerar
AGUA	AGUA	Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		Utilizar en las preparaciones que lo requieran
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		1.Verificar el estado del agua de grifo.
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
		Panela	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.

* ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.

VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

MATRICULA PROFESIONAL

NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA

Vanessa Velez Vargas

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACION																		
ALMUERZO																		
MENÚ No. 19																		
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR			PRIMARIA: 1 Y 3			PRIMARIA: 4 Y 5			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO			PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		1.Limpiar y desinfectar el empaque de la pasta alimenticia de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
		Cebolla cabeza	8,9	8,0		8,9	8,0		8,9	8,0		8,9	8,0		8,9	8,0		2.Cocinar la totalidad de las pastas, según el volumen repartir en varias ollas para que no se deterioren
		Pechuga de pollo	57,1	40,0		78,6	55,0		90,0	63,0		100,0	70,0		134,3	94,0		3.En una olla verter agua con una pisco de sal, dejar hervir.
		ESPAGUETTIS GUISADOS CON POLLO DESMECHADO			92 g			128 g				155 g						4.A partir del momento que el agua hierve, agregar la pasta en forma de batir con un molinillo para que no se pegue
		Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		5.Dejar cocinar durante 10 minutos o por tiempo requerido según indicación del empaque para que quede al dente
CEREAL ACOMPAÑANTE		Tomate	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		6.Pasar por agua fría (si no se hace la pasta sigue cocinándose sola y queda babosa), escurrir las pastas, y vaciar a otra olla.
		pasta alimenticia	26,0	26,0		37,0	37,0		46,0	46,0		60,0	60,0		64,0	64,0		7.En olla grande poner a cocinar el pollo con un poco de sal hasta que esté blandida.
		Papa criolla	62,5	50		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0		8.Esperar hasta que se enfrie un poco para desmechar preferiblemente con un tenedor para evitar la manipulación del alimento.
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		9.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
		Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		10.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabeza, reservar
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA EN CASCOS COCIDA	Pepino	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		11.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		12.Llavar, licuar o picar finamente los tomates, reservar
		Uñón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		13.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente
		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		14.Agregar la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate
		Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0		13,0	13,0		13,0	13,0		15,0	15,0		15,0	15,0		15.Finalmente, revolverá fuego lento la pasta con el pollo desmechado y salsa bien caliente de manera envolvente y cuidadosa para no dañar la pasta
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MANGO	Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
		Pepino	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		2.Quitar el tallo y las hojas quemadas de la lechuga, cortar las hojas en julianas o tiras finas.
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		3.Pelar y cortar en cubos el pepino y el mango
		Uñón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4.Pelar y rayar la zanahoria
		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		6.Agregar el zumo de limón y sal.
		Pepino	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		7.Guardar en refrigeración hasta el servido.
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		prealimento
		Uñón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas
		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MORA CON LECHE	Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		3.Pelar y Cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado
		Pepino	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		Preparación
		Uñón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		2.Reconstituir la leche en polvo en agua previamente hervida según indicaciones de empaque
AZUCARES	JUGO DE MORA CON LECHE	Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		3.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con la leche
		Pepino	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		7.Licuar nuevamente 8.Servir
		Uñón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		
		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		
GRASA	ACEITE	Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		Utilizar en las preparaciones que lo requieran
		Pepino	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		1.Verificar el estado del agua de grifo.
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
		Uñón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servido. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
AGUA	AGUA	Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		*ENTREGAR JUNTO CON LA PERIDA DEL DIA
		Pepino	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		VANESSA VELEZ VARGAS
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		1143866122
		Uñón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		
		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		
FIRMA	MATRICULA PROFESIONAL	Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0		
		Pepino	26,7	20,0		33,3	25,0		33,3	25,0		40,0	30,0		53,3	40,0		
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		
		Uñón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		
		Mora	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		

CC: 1143866122 de Cali

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR		PRIMARIA: 1, 2 Y 3		PRIMARIA: 4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y CICLO		PROCEDIMIENTO DE PREPARACION
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
			PESO SERVIDO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO SERVIDO (g)	PESO SERVIDO (g)	
ALIMENTO PROTEICO	CUBITOS DE CARNE DE RES SALTEADA	Ajo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	1.Lavar y cortar la carne de res en cubos medianos y reservar.
		Cebolla cabezona	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	2.Añadir sal para sazonar un poco antes de asar.
		Res, carne magra	50,0	50,0	55,0	55,0	63,0	63,5	70,0	70,0	94,0	94,0	3.Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne, dorando muy bien por ambos lados.
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	4. Servir caliente.
	FRIOLES GUISADOS	Ajo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	1.El día anterior a la preparación: Seleccionar los frijoles y retirar semillas, palos o piedras.
		Cebolla cabezona	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	2.Dejar en agua limpia remojando los frijoles
		Frijol hima	5,0	5,0	8,0	8,0	17,0	17,0	25,0	25,0	40,0	40,0	3.Al día siguiente eliminar el agua de remojo y cambiar por una nueva
		Sal	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4.En olla pitadora o caldero adicionar agua y los frijoles, dejar en fuego medio hasta que ablanden los frijoles
													5.Limpiar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
													6.Pelar, lavar y picar finamente la cebolla cabezona, reservar
													7.Pelar, machacar o picar el ajo, reservar
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Tomate	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	8.Llavar, licuar o picar finamente los tomates, reservar
		Zapallo	15,4	10,0	15,4	10,0	15,4	10,0	15,4	10,0	23,1	15,0	9.En una sartén colocar el aceite hasta que esté bien caliente
		Arroz blanco	24,0	24,0	31,0	31,0	45,0	45,0	55,0	55,0	62,0	62,0	10.Agregar el ajo hasta dorar, continuar con la cebolla hasta dorar, adicionar el tomate hasta que el ajo y la cebolla estén dorados.
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	11.Adicionar al guiso a los frijoles y conservar a fuego medio hasta servir.
	ENSALADA O PICADILLO: VERDURAS CALIENTES	Cebolla cabezona	27,8	25,0	33,3	30,0	38,9	35,0	38,9	35,0	50,0	45,0	1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
		Tomate	31,3	25,0	37,5	30,0	37,5	30,0	43,8	35,0	56,3	45,0	2.Pelar y cortar en rodajas el tomate
		Limón	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	3.Pelar y cortar la cebolla cabezona en cubos pequeños
		Cilantro	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	4.Pasar por agua hirviendo (escaldar) la cebolla cabezona para quitar el sabor picante y fuerte
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	5.Picar finamente el cilantro
													6.Mezclar los ingredientes en un solo recipiente
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TOSTADAS DE PLATANO	Platano verde	58,8	40,0	88,2	60,0	132,4	90,0	147,1	100,0	191,2	130,0	7.Agregar el zumo de limón y sal.
		Sal	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1.Lavar y desinfectar el plátano de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
													2.Porcionar el plátano en forma de tronco.
													3.En una sartén con aceite caliente introducir los plátanos por 2 minutos.
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo	69,8	60,0	69,8	60,0	69,8	60,0	69,8	60,0	69,8	60,0	4.Retirar y hacer uso de la pataconera.
													5.Volver a introducir en la sartén con aceite caliente y dejar freír hasta que se doren.
													6.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
													prelistamiento
													1.En momento de recibir las frutas almacenar en canastillas, en sitio fresco, seco y sobre estibas
													2.Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
AZUCARES	ACEITE	Azúcar blanco	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	9,0	9,0	3.Pelar y cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado
													4.Despulpas y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
													Preparación
													1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
	GRASA	Acetate de soya	8,0	8,0	10,0	10,0	13,0	13,0	17,0	17,0	17,0	17,0	2.Tomar la fruta correspondiente y ponerla en la licuadora con el agua.
													3.Licuar 4.Colar 5.Adicionar el azúcar después de colar 6.Licuar nuevamente 7.Servir
													Utilizar en las preparaciones que lo requieran
													1.Verificar el estado del agua de grifo.
													2. En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir).
													3. Lavar adecuadamente los vasos eliminando todo olor y residuo de grasa o comida de la superficie (esto puede afectar la recepción por parte de los beneficiarios).
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	180,0	180,0	180,0	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	4. Agregar la cantidad necesaria del agua en una recipiente grande y de acuerdo con la capacidad de refrigeración o congelación almacenar o agregar hielo al momento del servicio. Evitar en la manera de lo posible servir a temperatura ambiente.
													* ENTREGAR JUNTOS CON LA BEBIDA DEL DIA.
													VANESSA VELEZ VARGAS
													114386122
	FIRMA												

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 114386122 de Cali