

**MINUTA
ALIMENTARIA**

**COLEGIO ANTONIO
MARTÍNEZ DELGADO**

CICLOS DE MENÚS

REPORTE CICLOS DE MENÚS						
ENTIDAD TERRITORIAL:						
MUNICIPIO	HATO COROZAL					
SEDE EDUCATIVA	COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO					
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	Pollo guisado en cubos	Lentejas guisadas	Espaguetis en salsa criolla con carne de res desmechada	Arvejas guisadas	Fajitas de carne de res
	25g - 180g		Huevo perico		Cerdo a la plancha	
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 cascots	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		Fricase de carne de res	Frijoles guisados	Cerdo en bisteck con papa	Garbanzos guisados con papa
	25g - 180g	Espaguetis guisados con pollo		Huevo revuelto		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	Pollo al ajillo	Arvejas guisadas con papa	Goulash de res con verduras	Lentejas guisadas	Espaguetis en salsa blanca con pollo en cuadros
	25g - 180g		Cerdo encebollado		Tortilla de huevo	
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	Fricase de pollo con verduras	Cerdo agri dulce	Lentejas guisadas	Espaguetis guisados con pollo desmechado	Frijoles guisados
	25g - 180g			Huevo revuelto		Cubitos de carne de res saltada
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 cascots 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	Agupanela 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 PLANIFICACIÓN DE CICLO DE MENÚS		VANESSA VELEZ VARGAS				
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL		1143866122	

Nutricionista Dietista
Cc: 1143866122 de C.A.

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)	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	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
		ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			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	1,8	0,3	2,4
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	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

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
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
		CERDO A LA PLANCHAS	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
			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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	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
			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
			Lechuga común, cruda	B059	36,363636	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18	1,2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANGO	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
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,767442	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	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Aceite de soja	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		150	150							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
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	Acetle de soya	D012	7	7	63	0	7	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 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	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							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)	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	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 GUIADOS	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
		HUEVOS REVUELTOS	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	0,045	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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	110	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
			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 (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	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													
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 soja	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)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (mg)	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
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	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, 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
			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
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	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	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 (mg)	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	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
		TORTILLA DE HUEVO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,2352941	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	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
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

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

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

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	
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	6	54	0	6	0	0	0	0
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 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							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)	CALORIAS Y NUTRIENTES	CALCULO (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	0,007	0,063	0,287	0,63	0,035	0,42	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DULCE DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	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
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	75	60	57,6	1,32	12,66	6,6	0,6	10,8	
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 de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	4,992	122,2	0,065	47,97	
AZÚCAR	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	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	
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ													
					506,35	19,587	18,006	63,57	1,8181	167,268	1,8181		381,557
RECOMENDACIÓN					1629	57	54,3	228,1	800				
% ADECUACIÓN					31%	34%	33%	28%	21%				32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL MENÚ

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 (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	Lenteja común, cruda	T026	8	8	50.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16	
			Cebolla cabeza, 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 cabeza, 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. Cereal, 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. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA DE PICA-DILLO: 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	JUGO DE PIÑA EN AGUA												
GRASA	Grupo V. Grasas	JUGO DE PIÑA EN AGUA												
AGUA	Agua apta para el consumo	JUGO DE PIÑA EN 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

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
CC: 1143866122 de Cali

CC: 1143866122 de Cali

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS <i>Vanessa Velez Vargas</i>	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 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)	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	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 hartón, maduro, crudo	B089	84.013889	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	MADURO 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 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	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, granulada	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											

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)	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 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	0.0026	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, RAÍCES, 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 LÁCTEOS	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													

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

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

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					SODIO (mg)		
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (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	0,42	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	28,05	
			Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	0,62	77,562
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,0006	3,6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	11,07	20,55	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	77,562	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	0,48	0,038
			Margarina, esparcible	D019	3	3	21,93	0,018	2,43	0	0,09	0,003	0,04	0,038
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	8,75	
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	0,48	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,038	0,4
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	1,5	77,562
			Cebolla cabeza, cruda	B027	11,11111111	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4	0,038
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Habichuela, cruda	B052	27,77777778	25	10,75	0,525	0	1,8	10	0,25	77,562	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	1,8	0,038	0,4
			Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	0,038	0,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10,0	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	ACEITE	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	0
			Agua apta para el consumo		180	180								
AZÚCARES GRASA AGUA	Grupo V. Grasas	AGUA												
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN														
% ADECUACIÓN														
VANESSA VELEZ VARGAS														
MATRÍCULA PROFESIONAL 1143866122														
FIRMA														

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ 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

Redón para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primer, Segundo y Tercero

8

8														
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	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	7,777,777	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0,072	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	0,045	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	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	0,096	0,0012	155,124		
			plátano harón, maduro, crudo	B089	83,333,333	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 harón, 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	35,294,176	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	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781		
			Sal	G044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	JUGO DE LULO EN AGUA	Limón, crudo	G044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
			Lulo, crudo	G045	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	
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		180	180								
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Agua apta para el consumo											
			Agua											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo											
TOTAL MENÚ														
RECOMENDACIÓN														
% ADECUACIÓN														
VANESSA VELEZ VARGAS														
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
FIRMA														
MATRÍCULA PROFESIONAL														
1143866122														

CC: 1143866122 de Cali

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

No
Sin Percepción Étnica
Ración para Preparar en Sitio
Almuerzo

Primaria Primero, Segundo y Tercero

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, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7,7777778	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28			
			Tomate, crudo	B103	8	1,84	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48			
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0,048	0,0006	77,562			
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,038			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Papa, variedad harrisa, pasitusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	3,6		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,88235284	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	0,048	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	35,7142857	25	10	0,45	0,075	1,6	11	0,125	4,5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,7647059	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5	
			Pepino Cosechero, crudo	E077	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	
			Umdin, 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	5,1	
			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, granulada	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0	
			Agente de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		180	180								
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos													
			Grupo VI. Azúcares											
			Grupo V. Grasas											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares													
GRASA	Grupo V. Grasas													
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												
TOTAL MENÚ	RECOMENDACIÓN	% ADECUACIÓN												

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
CC: 1143866122 de Cali

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertinencia étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria ¹ Primero, Segundo y Tercero
MENÚ No.	10

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	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Proteína	Grasa	Sodio (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GARIANZOS GUSADOS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038			
			Cebolla cabazona, 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	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	3,78	2,4	0,16	1,2			
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	55	91,3	11,385	5,06	6,055	6,05	0,385	34,65			
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038			
			Sil	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	0,116			
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,08	0,018	0,378	0,42	0,028	0,12			
			CEREA ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ABROZO BLANCO	Cebolla cabazona, cruda	B027	7,77777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
Aroz blanco, pulido, crudo	A010	31				31	109,43	2,077	0,124	24,831	27,9	0,248	0,62			
Sil	L015	0,2				0,2	0	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			
Sil	L015	0,1				0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781			
Limon, 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			
Naranja, cruda	C062	100				60	24,5	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2			
ENSALADA DE VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON				Paneta	K033	7	7	27,2636	0,04494	0,00749	6,75598	3,1458	0,36701	2,9211
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0			
			Agua apta para el consumo		180	180										
			BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Agua apta para el consumo		180	180							
						Agua apta para el consumo		180	180							
						Agua apta para el consumo		180	180							
						Agua apta para el consumo		180	180							
			AGUA	Grupo V. Grasas	ACETATE	Agua apta para el consumo		180	180							
						Agua apta para el consumo		180	180							
						Agua apta para el consumo		180	180							
Agua apta para el consumo		180				180										
AGUA	Grupo V. Grasas	ACETATE	Agua apta para el consumo		180	180										
			Agua apta para el consumo		180	180										
			Agua apta para el consumo		180	180										
			Agua apta para el consumo		180	180										
TOTAL MENU																
RECOMENDACION																
% ADECUACION																
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL MENU: <i>Yanessa Velazquez Vargas</i>																
FIRMA: <i>Yanessa Velazquez Vargas</i>																
MATRÍCULA PROFESIONAL: 1143866122																

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

No
Sin Pertinencia Étnica
Razón para Preparar en Sitio
Almuerzo

Primaria Primero, Segundo y Tercero

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	73.33333333	55	91.3	11.385	5.06	0.055	6.05	0.385	34.65
			Cebolla cabezona, cruda	B077	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. 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	0.2	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		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA: PAPA,ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B077	27.77777778	25	10	0.35	0.025	1.925	6	0.075	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4117647	25	11.75	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.75
			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	O051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	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
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Asúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	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							

VANESSA VELEZ VARGAS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL MENÚ

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

[Firma manuscrita]
Nutricionista Dietista
Cecilia 1143866122 de Cali

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

12

Primaria Primero, Segundo y Tercero

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración 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)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ARVEJAS GUISADAS CON PAPA	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabazona, 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	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabazona, 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, RAÍCES, 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	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	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
			Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
	Grupo V. Grasas												
GRASA													
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							495,862	18,2766	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

NUTRICIONISTA

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 Permeancia Étnica

Redón 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	0.0026	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	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	38.05
			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	ARROZ PAJARITO	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
			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
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	13.88888889	10.0	13.2	0.11	0.02	3.03	0.3	0.05	0.4
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60.0	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6
			Chiminto, 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
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30.0	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6
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	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 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 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	0.18	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras		Asúcar 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		Agua apta para el consumo		180	180							
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENÚ							503.498	20.1904	16.0866	65.9456	167.078	2.8997	389.215
RECOMENDACIÓN							1629	54.3	228.1	800	5.6	1200	31%
% ADECUACIÓN							31%	35%	30%	29%	21%	54%	31%

VAMESSA VEEZ VARGAS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA DE ELABORACIÓN DE ANÁLISIS

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)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (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, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLATANO 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
			Limon, 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	238.1	29%	800	5.6	26%
% ADECUACIÓN													

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

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 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	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	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	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	
			Limon, 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	
			Grupo V. Grasas	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Agua apta para el consumo		180	180								
AGUA			Agua apta para el consumo											

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

MENÚ No.

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Primero, Segundo y Tercero

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, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRIGASE DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	73.33333333	55	91.3	11.385	5.05	0.055	6.05	0.385	34.65
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7.36842105	7	2.8	0.058	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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	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	0.048	0.007	0.665	1.89	0.028	2.45
			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
			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 DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	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 RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	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
			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	C031	120	60	22.8	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	5.1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C031	120	60	22.8	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	5.1
	AZÚCARES		Grupo VI. Azúcares	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	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		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							501.398	18.7844	17.9076	64.6776	150.632	2.06	454.876
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	5.6	1200
% ADECUACIÓN							31%	33%	33%	28%	19%	37%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MATRÍCULA PROFESIONAL						
FIRMA							1143866122						

VANESSA VELEZ VARGAS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

CC: 1143866122 de C.R.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

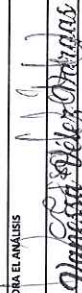
Primaria-Primero, Segundo y Tercero

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)	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 AGRIJULCE	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							
			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							
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, 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. Cereales, 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							
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	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							
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0							
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Acetite de Soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0							
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		180	180														
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo																	
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

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

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						
							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 caberzona, 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, tubérculos y raíces	HUEVO REVUELTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.7647059	10	4.7	0.04	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
			Sol	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Arroz blanco, pulido, crudo	L015	0.2	0.2	0	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, RAICES, 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	0.5292	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	0.096	0.0012	155.124
			Naranja, cruda	C052	100	60	24.5	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Panela	M033	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										
			Acetate										
			Agua										

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

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 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 CRULLA EN CASCOS COCIDA	Papa variedad harinosa, 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 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, 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 cabeza, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,39	3,135	0	3,3	1,485	28,05
			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
	FRIOLES GUISADOS	Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
		Frijol lima, crudo	T015	8	8	29,6	1,552	0,096	4,888	12,4	0,64	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	15,3846154	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, pilado, 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
			Cebolla cabeza, cruda	B027	33,3333333	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMON	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
			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. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TOSTADAS DE PLATANO	Sal	L015	0,1	0,1	0	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, granulada	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetate de soya	D012	10	10	94,41	0	10,49	0	0	0	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Agua apta para el consumo		180	180							
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
AGUA	Agua apta para el consumo												

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

114386522

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
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	Acetle 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

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

3

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 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 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 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

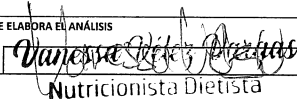
4

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 taratruco, picadita, con cáscara, rajas, variedad taratruco, 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													

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

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

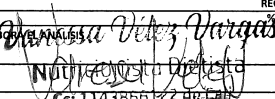
Sin Pertenencia Étnica

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	FRIOLIS GUIRADOS	Frijol nima, 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	1,8	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
			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	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	7,7777778	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	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.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

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)	CARBO (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
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	112,5	90	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 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.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

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	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
			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
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	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
			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	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
AZÚCARES	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
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 (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	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

Nutricionista Vanessa Velez Vargas

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

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
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.

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
		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	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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Panela	K033	7	7	25,48	0,042	0,007	6,314	2,94	0,343	2,73
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Agua apta para el consumo		180	180							
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
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. Azucars		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas		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	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							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 Secundaria

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

No

Sin Permeabilidad Étnica

Recetas 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										
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 Pertenencia Étnica

Redón 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	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	1,41	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, cruda	R011	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	
		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	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1	
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 hartin, verde, crudo	B092	147,05824	100	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	26	
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	41,1764706	35	16,45	0,245	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	43,75	35	8,05	0,315	0,035	1,435	3,15	0,175	2,1
			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
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Acetate de soya	D012	17	17	153	0	17	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						809,906	27,6088	22,2922	121,4112	62,934	3,9905	512,867	
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	13,3	
% ADECUACIÓN						33%	32%	27%	35%	27%	35%	6%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS: *Yolanda Delgado*

FIRMA: *Yolanda Delgado*

NUTRICIONISTA DIETISTA

CC: 1143866122 de Cali

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS: VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA: *Vanessa Velez Vargas*

NUTRICIONISTA PROFESIONAL

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

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)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCO (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	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0046	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,8	7	2,8	0,098	0,007	0,039	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	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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, tubérculos y plátanos	ARROZ PAJARITO	Habichuela, cruda	B062	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
			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
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	20,83333333	15,0	19,8	0,185	0,09	4,545	0,45	0,075	0,5
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	125	100,0	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6
			Clintino, 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
			Pepino Calabarro, crudo	B077	46,66666667	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	B110	41,1764706	35	16,45	0,345	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25
			Papa, 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	0,004	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	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	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
BEBIDA			Grupo II. Frutas y verduras	Grupo VI. Azúcares	Azúcar blanco, granulada	K003	9	9	35,73	0	0	0,009	0
AZÚCAR	Grupo V. Grasas	AGUA	Aceto de soya		D012	14	14	126	0	14	0	0	0
AGUA			Agua apta para el consumo	Agua apta para el consumo	200	200							
TOTAL MENÚ							717,238	26,4904	22,6296	97,5886	136,138	3,9887	386,175
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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

[Firma manuscrita]

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 (kg)	PESO NETO (kg)	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	0,008
			Lenteja común, cruda	T006	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	25,2301	6,30174	5,45292	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	139,888889	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
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Clavito, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CLAVITO Y LIMÓN	Pila, crudo	C072	109,090909	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
			Azúcar blanco, granulada	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Aceto de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
			AGUA										
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR											
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ							716,6581	18,16614	22,25952	110,74607	68,837	4,37773	324,4651
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
% 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	
			Año, crudo	B009	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	0,024	0,003	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							2491	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 Silo

Almuerzo

Secundaria

16

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	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	0,42
			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 DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartiño, maduro, 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	0,099	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
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entero, en polvo	G008	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
GRASA	Grupo V. Grasas		Acetito de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo		Agua apta para el consumo		200	200							
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:

MINUTA CON ENSOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Perturbación Étnica

Basado para Preparar en Sitio

Alimento

Secundaria

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 baronesa, pastusa, 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	0,086	0,0012	155,124
			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		26,6468	22,792		94,8812	207,646	2,7219	465,585
RECOMENDACIÓN					2491		87,2	83		348,7	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN					28%		31%	27%		27%	19%	49%	31%

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 Presencia Étnica

Razón para Preparar en Silo

Almuerzo

Secundaria

18

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)	CALCO (mg)	HIEMO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Sal	1015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,006	77,562
			Alto, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0096	0,007	0,0046	0,048	0,006	77,562
			Cebolla, calabazón, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,0046	0,048	0,006	77,562
			Lechuga común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	1,75	1,8	6,75
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,0046	0,048	0,006	77,562
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	0,005	2,7	0,04	3,5
			Huevo de gallina, entero, crudo	8004	35	35	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,05	69,5
			Sal	1015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,0028	0,0003	38,781
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,0	45	158,85	3,015	0,18	36,945	4,05	0,36	0,9
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0,9	0,3	37,4	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	0,003	38,781
			Harina de trigo, fortificada, toda propolis, cruda	A040	5	5	18	0,025	0,085	3,615	0,75	0,215	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,03174	0,02922	0,01647	2,0697	0,09333	7,6311
			Repollo blanco, crudo	B009	50	35	14	0,63	0,105	2,24	15,4	0,175	6,3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,764706	35	16,45	0,245	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Limon, crudo	C044	6	3	1,32	0,009	0,009	0,279	0,57	0,015	0,12
			Cilantro, crudo	B095	0,20	0,2	0,088	0,0046	0,0012	0,0118	0,164	0,0036	0,092
			Sal	1015	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
			Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo	D012	15	15	135	0	15	0	0	0	0
TOTAL MENÚ	RECOMENDACIÓN	%ADECUACIÓN					748,8961	18,50974	22,14672	113,56487	117,4537	5,27453	514,4011
							2491	87,2	83	346,7	1100	5,6	1500
							30%	22%	27%	33%	11%	94%	34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			VANESSA VELEZ VARGAS										
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	ESPAGUETIS GUIJADOS 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 CIROLLA EN CASCOS COCIDA	Papa variedad harnosa, cirolla, 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 (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, 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	
		FRUTOS GUISADOS	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	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781	
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.764419	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0	
			Azúcar blanco, granulada	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0	
			Aceite de soja	D012	17	17	157.41	0	17.49	0	0	0	0	
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUITE	Agua apta para el consumo		200	200								
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA												
AGUA	Agua apta para el consumo													
TOTAL MENÚ							811.406	27.3938	22.4412	120.4012	81.45	5.7372	465.866	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	5.6	1500	
% ADECUACIÓN							33%	31%	27%	35%	7%	102%	39%	
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

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 GRIELLA COCIDA EN CASCOS	Papa variedad harinosa, criolla, 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 Vargass

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

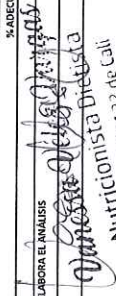
Almuerzo

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	0,096	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
			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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	136,888889	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	Acetate de soya	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							748,6581	18,3214	22,2752	113,15607	77,3917	4,3773	403,1371
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	345,7	1100	5,6	1500
% DE REGULACIÓN							30%	21%	27%	32%	7%	78%	27%

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 Permiso Ético

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	ESPAGUETTES EN SALSA CHILLA CON CARNIE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	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	pasta 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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Sal	I015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Limón, crudo	G044	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 soja	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

NUTRICIONISTA PROFESIONAL

1143866122

ORA E ANALISIS

Dress: Vanessa

Vanessa Velazquez
Nutricionista Dietista
CC: 11438616 de Cali

Nutricionista Dietista
CC: 1143866122 de Cali

1113002933

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

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: Carnes, 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: Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Cebolla cabazona, cruda	B027	7,77777778	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
AZÚCAR	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

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 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 cabeza, 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. Cereal, raíces, 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. Cereal, raíces, 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 cabeza, 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	
			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	
			Agua apta para el consumo	D012	12	12	108	0	12	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	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. Azúcares	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	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											
GRASA	Grupo V. Grasas	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	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	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	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							723,536	29,1638	22,732	96,7772	201,892	4,4076	439,354	
RECOMENDACIÓN							28%	83	1100	346,7	5,6	1500	25%	
% ADECUACIÓN							29%	33%	27%	28%	18%	79%	29%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORÓ EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS							MATRÍCULA PROFESIONAL 1143866122
FIRMA														

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	7,7777778	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	
			Zapallo, crudo	B111	10	5	2,3	0,045	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	0,82	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	
			Azúcar blanco, granulada	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)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIJERO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carner, huanos, 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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (MABICHUELA Y ZANAHORIA)	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			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	5.8235294	5	2.35	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.75
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	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	0.048	0.0006	77.562
			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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	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
			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	JUGO DE CURUBA 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, granulada	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0
			Aceto de soja	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras												
AZÚCARES	Grupo IV. Azúcares	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN													
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
VANESSA VELEZ VARGAS													
MATRÍCULA PROFESIONAL 1143866122													

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

1

1

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
			Limón, 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 soja	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:

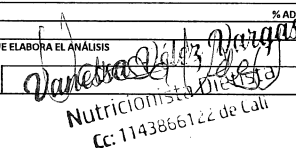
GRUPO ÉTNICO

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	7,77777778	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	Yuca, variedades tiernas, pastosa, con cascara,	B074	25	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,2			
			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			
			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			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,69174	0,59292	0,01647	2,9097	0,09333	7,6311			
			Manteca de trigo, torricionada, todo proposito,	A040	10	10	36	1,25	0,17	7,23	1,5	0,43	0,2			
			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			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Lechuga común, cruda	B059	72,7272727	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36	2,4			
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6			
			Pepino Cohombro, crudo	B077	53,3	40	5,6	0,2	0,04	0,92	7,2	0,12	0,8			
			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			
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08			
			ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,7674419	60	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	0
						Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
						Aceite de soya	D012	16	16	148,41	0	16,49	0	0	0	0
						Agua apta para el consumo		200	200							
REBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA														
AZUCARES	Grupo VI. Azucars															
GRASA	Grupo V. Grasas		ACEITE													
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA														
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

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

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	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	7,77777778	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	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							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													
Vanessa Velez Vargas							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	11,1111111	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Habichuela, cruda	B052	44,4444444	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	FRIOLIOS 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)	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	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 LIMÓN	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							
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	0,048	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	0,048	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	0,048	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	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. 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

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

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 PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	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)	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	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	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

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)	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 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 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	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 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 cabazona, 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
		HUEVO REVUELTO	Tomato, 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 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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	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
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Acetite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Agua apta para el consumo		200	200							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
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 Dietista
cc: 1143866122 de C.O.

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 Coghombro, 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	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 Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos	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. Azucares	ACEITE	Aceite de soya	D012	16	16	14,4	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

Medio 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)	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 cabeza, 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	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 cabeza, 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	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	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 cabeza, 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	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	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
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. Azucres		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	19	19	175,41	0	19,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

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

GUÍA DE PREPARACIÓN

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENÚ No. 2

Dunessa Valley Vineyard

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		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. 16.Lavar muy bien las papas tratando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre. 17.Pelar 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		pasta 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 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	PAPAS A LA FRANCESA	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.
		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	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES		Limón	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	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.
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 Y PRODUCTOS LACTEOS		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	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
AZUCARES	AZUCAR	Azúcar blanco	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	11,0	11,0	12,0	12,0	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
GRASA	ACEITE	Acetate de soya	7,0	7,0	8,0	8,0	11,0	11,0	13,0	13,0	16,0	16,0	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
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.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

FIRMA *Vanessa Velez Vargass* NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA

MATRICULA PROFESIONAL 1143866122

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

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. 2.Dejar en agua limpia remojando las arvejas 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 adicionar agua, las arvejas y la papa, 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. 12.Lavar y cortar la carne de cerdo en porciones de acuerdo con el gramaje establecido para cada grupo de edad y reservar. 13.Adicionar sal para sazonar un poco antes de asar. 14.Calentar en un sartén o plancha con un poco de aceite y adicionar las porciones de carne, dorando muy bien por ambos lados. 15.Servir caliente.	
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0			
		Arveja seca	5,0	5,0		8,0	8,0		17,0	17,0		25,0	25,0		40,0	40,0			
		Tomate	10,0	8,0	30 g	10,0	8,0	60 g	10,0	8,0	90 g	10,0	8,0	140 g	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			
CERDO A LA PLANCHA		Zanahoria	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0			
		Papa pastusa	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		18,8	15,0		25,0	20,0			
		Cerdo, carne magra	40,0	40,0		55,0	55,0		63,0	63,0		70,0	70,0		94,0	94,0			
		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		
		Ajo	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAUTOS DE YUCA	Yuca blanca	71,4	50		75,0	60,0		112,5	90,0		125,0	100,0		162,5	130,0			
		Sal	0,1	0,1	45 g	0,1	0,1	80 g	0,1	0,1	90 g	0,1	0,1	117 g	0,1	0,1			
		Huevo de gallina	5	4		5,0	4,0		6,0	5,5		6,0	5,5		6,0	5,5			
		Harina de trigo	7	7		5,0	5,0		5,0	5,0		5,0	5,0		10,0	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		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANGO	Sal	0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4		0,4	0,4			
		Lechuga común	36,4	20,0		45,5	25,0		54,5	30,0		54,5	30,0		72,7	40,0			
		Tomate	12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0		12,5	10,0			
		Pepino Cohlombro	26,7	20,0		33,3	25,0		40,0	30,0		40,0	30,0		53,3	40,0			
		Mango	18,182	10	50 g	18,182	10	60 g	18,182	10	70 g	18,182	10	90 g	18,182	10			
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2			
		Umón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0			
		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		
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		9,0	9,0			
GRASA	ACEITE	Acetate 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		
AGUA	AGUA	Agua apta para consumo humano	150,0	150,0	150 cc	180,0	180,0	180 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	200,0	200,0	200 cc	1.En caso de estar turbia o con suciedad, informar para realizar ajuste (no servir). 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.	
			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA														MATRICULA PROFESIONAL	VANESSA VELEZ VARGAS	
																		1143866722	

Nutricionista Dietista
Cc:1143866122 de Cali

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENU No. 5

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	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.Cochar hasta que seque y tapar 9.Revolver y terminar la cocción a fuego lento vigilando que no se queme ni ahumé. 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.Porcionar el plátano en forma de tronco. 4.En una olla con agua caliente, adicionar el plátano y deje cocinar hasta que ablande. 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.
		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		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y PIMENTON	Tomate	8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		8,8	7,0		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.
		Cebolla cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		
		Mango común	109,1	60,0		110,0	60,5		110,0	60,5		110,0	60,5		110,0	60,5		
BEBIDA	JUGO DE MANGO 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.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 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 1143866122
		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	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	
		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: 1143866122 de Cali

MATRICULA PROFESIONAL

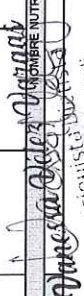
GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENI' No. 6

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 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	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.
		Cebolla cabezona	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	2.Leve, pele y corte en cuadros el tomate y la cebolla
		Arveja seca	3,0	3,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	10,0	15,0	15,0	3.Adicionar sal y ajo para sazonar un poco antes de cocinar
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	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.
		Tomate	8,7	7,0	8,7	7,0	8,7	7,0	8,7	7,0	8,7	7,0	5.Servir caliente.
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	1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo
		Arroz blanco	24,0	24,0	31,0	31,0	45,0	45,0	55,0	55,0	62,0	62,0	2.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y cantidad de agua que requiera.
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3.Añadir la sal y el aceite.
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Papa pastusa	62,5	50	75,0	60,0	112,5	90,0	125,0	100,0	162,5	130,0	4.Cocinar hasta que seque y tapar
		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	1.Lavar muy bien las papas frotando vigorosamente la cáscara para retirar la mugre.
		Margarina	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2.Pelar la papa y quitar las partes en mal estado.
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3.Porcionar la papa en forma de troncos grandes.
													4.En una olla con agua caliente, adicionar la papa y deje cocinar hasta que ablande
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Habichuela	22,2	20,0	27,8	25,0	33,3	30,0	33,3	30,0	44,4	40,0	5.En una añadir la leche en polvo y poca agua, revolver hasta obtener una consistencia espesa, agregue la margarina y deje derretir
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	6.Triture la papa con un tenedor o triturador de papa, incorporar poco a poco mezcla de leche y margarina, hasta obtener consistencia de pure cremosa.
		Zanahoria	25,0	20,0	31,3	25,0	31,3	25,0	37,5	30,0	50,0	40,0	7.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
		Tomate	10,0	8,0	10,0	8,0	10,0	8,0	10,0	8,0	10,0	8,0	2.Pelar y picar en trozos las verduras
		Ajo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3.En una olla con agua hirviendo cocinar las verduras por 15 minutos.
BEBIDA	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	4.Sacar las verduras cocidas, escurri y reservar en un recipiente
		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.Agregar la sal
		Azúcar blanco	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	6.Conservar en recipiente con tapa hasta servir.
AZUCARES	ACEITE	Acetite de soya	5,0	5,0	7,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	prealstamiento
													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	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	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
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.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
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.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar
													7.Licuar nuevamente 8.Servir
													Utilizar en las preparaciones que lo requieran
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).
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 JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
													VANESSA VELEZ VARGAS
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	1143865122
													MATRICULA PROFESIONAL
													FIRMA


 Nutricionista de Cali
 Cc: 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		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		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.
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		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, RAÍCES, 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 introducir las 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 y 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	90 g	
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		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. Despulpar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
		Limón	4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		4,0	2,0		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
AZUCARES		Azúcar blanco	6,0	6,0	200 cc	7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0	200 cc	
		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	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.
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	
		Agua																

* ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DÍA.

Vanessa Velez Vargas

1143866122

MATRICULA PROFESIONAL

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA

Vanessa Velez Vargas

Nutricionista Dietista

Cc: 1143866122 de Cali

GUÍA DE PREPARACION

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		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo
		Arroz blanco	24,0	24,0		31,0	31,0		45,0	45,0		55,0	55,0		62,0	62,5		2.Lavar y desinfectar las verduras según el programa de limpieza y desinfección
		Zanahoria	5,9	5,0	54 g	5,9	5,0	70 g	5,9	5,0	100 g	5,9	5,0		17,8	15,0		3.Pelar y porcionar en cubos pequeños la zanahoria y la habichuela
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		4.En una olla grande o caldero a fuego medio, agregue la cantidad de arroz a cocinar y las verduras y
		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
		Zanahoria	11,8	10,0		11,8	10,0		11,8	10,0		23,5	20,0		35,9	30,5		2.Quitar el tallo y las hojas quemadas del repollo, cortar las hojas en julanas o tiras finas.
		Pepino Cohombro	13,3	10,0	50 g	20,0	15,0	60 g	20,0	15,0	65 g	13,3	10,0	70 g	26,7	20,0	90 g	3.Pelar y cortar en cubos pequeños el pepino y el mango
		Mango Tommy	13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		13,2	10,0		4.Pelar y rayar la zanahoria
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		5.Mezclar la ensalada en un solo recipiente
		Curuba	66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		66,7	60,0		6.Agregar el zumo de limón y sal.
		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	7.Guardar en refrigeración hasta el servicio.
		Azúcar blanco	6,0	6,0		7,0	7,0		7,0	7,0		9,0	9,0		9,0	9,0		prealstamiento 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 4.Licuar 5.Colar 6.Adicionar el azúcar después de colar 7.Licuar nuevamente 8.Servir
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).
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	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
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		90,0	63,0		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		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	0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3		1.Lavar muy bien las papas froitando 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.	
		Pimentón rojo	7,0	6,0		7,0	6,0		7,0	6,0		7,0	6,0		1.Lavar y quitar las papas froitando 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 cabezona	7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		7,8	7,0		1.Lavar y quitar las papas froitando 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.	
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 y quitar las papas froitando 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	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		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	
		Papa pastusa	62,5	50		75,0	60,0		112,5	90,0		97g	162,5	130,0	127g	
		Sal	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1		1.Lavar y quitar las papas froitando 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.	
															1.Lavar y quitar las papas froitando 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.	
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	70g	112,5	90,0	90g	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
		Cilantro	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		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	
															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	
															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	
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja	100,0	60,0		100,0	60,0		100,0	60,0		100,0	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	
															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	
															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	
															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	
															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		7,0	7,5		9,0	9,0		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	
															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	
															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	
															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	
															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	
GRASA	ACEITE	Aceite de soja	8,0	8,0		9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	14,0	14,0	16 cc	16 cc	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
															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	
															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	
															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	
															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	
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	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	
															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	
															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	
															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	
															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	
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA															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
																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
																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
																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
																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
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA															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
																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
																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
																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
																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
FIRMA	NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA															

CC: 1143866122 DE CO

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 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 BRUTO (g)	PESO NETO (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	0,2
		Cebolla cabezona	7,0	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
		Arveja seca	5,0	5,0	8,0	8,0	17,0	17,0	25,0	25,0	40,0	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	0,2
CEREA	CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra	50,0	50,0	55,0	55,0	63,0	63,0	70,0	70,0	94,0	94,0	94,0
		Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	38 g	40 g	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	44 g	0,2	0,2
		Cebolla cabezona	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	9,0
		Arroz blanco	24,0	24,0	31,0	31,0	45,0	45,0	55,0	55,0	125 g	62,0	62,0
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	0,4	0,4	0,4
		Plátano verde	73,529	50	88,2	60,0	132,4	90,0	147,1	100,0	191,2	130,0	130,0
		Sal	0,1	0,1	0,1	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	41,2	35,0	52,9	45,0	45,0
		Tomate	31,3	25,0	37,5	30,0	37,5	30,0	43,8	35,0	56,3	45,0	45,0
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	2,0	1,0	1,0
		Sal	0,2	0,2	0,2	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	187,5	60,0	187,5	60,0	187,5	60,0	60,0
		Azúcar blanco	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0
		Acetate de soya	8,0	8,0	9,0	9,0	13,0	13,0	17,0	17,0	17,0	19,0	19,0
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	200,0

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 frito a las arvejas y conservar a fuego medio hasta servir.
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.
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 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.
1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
2.Pelar y cortar en cupos 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.
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.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).
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

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENU 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)				
ALIMENTO PROTEICO	GOULASH DE RES CON VERDURAS	Ajo	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.Lleve, 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					
		Tomate	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		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					
		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		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 piña 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. 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.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			
		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		35,3	30,0	60 g	35,3	30,0	65 g	41,2	35,0	70 g	52,9	45,0	90 g	
		Piña	18,182	10	50 g	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	
		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.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

GUIA DE PREPARACION

ALMUERZO

MENU 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 GUISADAS	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
CEREAL ACOMPAÑANTE	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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	ARROZ BLANCO	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.
		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	11.Adicionar al guiso a las lentejas y conservar a fuego medio hasta servir.
		Tomate	62,5	50,0	50 g	75,0	60,0	60 g	81,3	65,0	65 g	87,5	70,0	70 g	112,5	90,0	90 g	1.Limpiar y desinfectar el huevo de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección.
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	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	2.En recipiente amplio romper los huevos y batir.
		Limón	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		3.En una sartén o paila verter los huevos, cocinar a fuego medio hasta que haga burbujas, con ayuda de una espátula, volteélos y cocinelos por el otro lado
		Cilantro	2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		2,0	1,0		1.Lavar el arroz con agua potable y escurrirlo
BERIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña	109,1	60,0	200 cc	109,1	60,0	200 cc	109,1	60,0	200 cc	109,1	60,0	200 cc	109,1	60,0	200 cc	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
AZUCARES	AZUCAR	Agua	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.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.
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	4.En una sartén con aceite caliente introduzca los plátanos por y déjar freír hasta que se doren.
																		5.Poner en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
																		1.Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección
AGUA	AGUA	Agua	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.Pelar y cortar en rodajas el tomate y finamente el cilantro
																		3.Agregar el zumo de limón y sal.
																		prealistamiento
AGUA	AGUA	Agua	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
																		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
AGUA	AGUA	Agua	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.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
																		Preparación
																		1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
AGUA	AGUA	Agua	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.
																		3.Licuar 4.Cólar 5.Adicionar el azúcar después de colar 6.Licuar nuevamente 7.Servir
																		Utilizar en las preparaciones que lo requieran
AGUA	AGUA	Agua	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).
AGUA	AGUA	Agua	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.
																		VANESSA VELEZ VARGAS
FIRMA	MATRICULA PROFESIONAL 1143866122																	

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.Porcionar 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 soya	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		5,0	5,0		5,0	5,0		
		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 el arroz con agua potable y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la verdura según el programa de limpieza y desinfección. 3. Pelar y lavar la zanahoria. 4. En una olla grande o caldero a fuego medio, agregar la cantidad de arroz y zanahoria rayada y cantidad de agua que requiera. 5. Añadir la sal y el aceite. 6. Cocinar hasta que seque y tapar. 7. Revolver y terminar la cocción a fuego lento vigilando que no se queme ni ahumé.
		Zanahoria	8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		8,2	7,0		11,1	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. Porcionar el plátano en forma de tronco. 4. En una olla con agua caliente, adicionar el plátano y dejar cocinar hasta que ablande. 5. Lavar y desinfectar las verduras de acuerdo con el programa de limpieza y desinfección. 6. Pelar y picar en rodajas el tomate. 7. Picar finamente el cilantro. 8. Añadir el cilantro, la sal y el limón a los tomates. 9. 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. 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. 5. ENTREGAR JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA. 6. VANESSA VELEZ VARGAS 7. 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

MEÑU 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
		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.
		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	Sal	0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		0,2	0,2		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
		Guayaba	80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		80,0	60,0		
		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	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.Lavar 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). 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

Vanessa Velez Vargas

Nutricionista Dietista

Cc: 1143666122 de Cali

MATRICULA PROFESIONAL

1143865122

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	90 g	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	70 g	6,0	3,0	90 g	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	Acite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	15,0	15,0	15 cc	16,0	16,0	16 cc	8.Dejar enfriar bien, para evitar que se vinagre
		Acite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	15,0	15,0	15 cc	16,0	16,0	16 cc	9.Adicionar el resto del agua de acuerdo al numero de porciones
		Acite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	15,0	15,0	15 cc	16,0	16,0	16 cc	10.Extraer la cantidad necesaria de jugo de naranja
		Acite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	15,0	15,0	15 cc	16,0	16,0	16 cc	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)
		Acite de soya	7,0	7,0	7 cc	9,0	9,0	9 cc	11,0	11,0	11 cc	15,0	15,0	15 cc	16,0	16,0	16 cc	12.Refrigerar
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.
		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).
		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).
		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.
		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

MATRICULA PROFESIONAL

NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA

FIRMA

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 pizca 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 enfíe 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 Cohombro	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 Cohombro	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 cupos 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 Cohombro	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 Cohombro	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 Cohombro	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 Cohombro	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 Cohombro	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 Cohombro	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.
		Azúcar blanco	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	9,0	9,0	5.Volver a introducir en la sartén con aceite caliente y dejar freír hasta que se doren.
		Acetate de soya	8,0	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	17,0	17,0	17,0	17,0	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
AGUA	ACEITE	Tomate de árbol rojo	69,8	60,0	69,8	60,0	69,8	60,0	69,8	60,0	69,8	60,0	3.Pelar y cortar y eliminar las partes no comestibles o en mal estado
		Azúcar blanco	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	9,0	9,0	4.Despulsar y porcionar todo tipo de fruta para almacenar en congelación
		Acetate de soya	8,0	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	17,0	17,0	17,0	17,0	Preparación
													1.Medir el agua total requerida según raciones, previamente hervida y reservar.
	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	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).
FIRMA	NUTRICIONISTA DIETISTA	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 JUNTO CON LA BEBIDA DEL DIA.
													VANESSA VELEZ VARGAS
													114386122
	NUTRICIONISTA DIETISTA	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	

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cc: 114386122 de Cali

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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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 cascotes, 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 PLANIFICACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Cc: 1143866122 de 6/11