

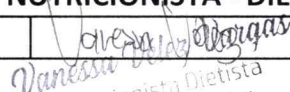
**MINUTA
ALIMENTARIA**

**COLEGIO LUIS
HERNANDEZ
VARGAS**

**ANÁLISIS
NUTRICIONAL
Secundaria**

NIVEL ESCOLAR:	SECUNDARIA						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	Rango de pesos según alimento del ciclo				
			PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)		
Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas						
	Carnes						
	Carne roja (res-cerdo)	2 veces por semana	70,0	70,0	50 g		
	Carne blanca (pollo)	2 veces por semana	93,3	70	56 g		
	Huevos						
	Huevo de gallina	1 vez por semana	55,0	50,5	50 g		
	Leguminosas secas						
Cereales	Frijol o lentejas o arvejas o	2 veces por semana	25,0	25,0	75 g		
	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Arroz o	4 veces por semana	55,0	55,0	125 g		
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pasta	1 vez por semana	60,0	60,0	132 g		
	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Papa o	Todos los días	125,6	100,5	99 g		
	Yuca o		125,0	100,0	90 g		
Plátano	138,9		100,0	97 g			
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras						
	Verdura fría o caliente	Todos los días	90 - 99	72 - 84	70 g		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras						
	Fruta	Todos los días	66 -120	60,0	200 cc		
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y productos lácteos						
	Leche en polvo	3 veces por semana	15,0	15,0	200 cc		
Azúcares	Grupo VI. Azúcares						
	Azúcar	Todos los días	9,0	9,0	9 g		
Grasas	Grupo V. Grasas						
	Aceite vegetal	Todos los días	14,0	14,0	14 cc		
Agua	Agua apta para el consumo						
	Agua potable	Todos los días	200,0	200,0	200 cc		
APORTE NUTRICIONAL CICLO							
CALORÍAS Y NUTRIENTES	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
Total aporte pormedio diario	747	25,9	23,1	104,9	155,1	3,8	395,1
Recomendaciones diarias	2491,0	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
Adecuación según resolución (%)	31	32	30	30	17	53	16
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	30,0%	29,7%	27,8%	30,1%	14,1%	40,3%	26,3%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA				VANESSA VELEZ VARGAS			
FIRMA				MATRÍCULA		1143866122	


 Nutricionista Dietista
 Cc: 1143866122 de Cali

RESUMEN DE ANALISIS NUTRICIONAL							
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS							

GRUPO DE EDAD	Secundaria
---------------	------------

MENU	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
MENU 1	729,6	25,8	25,1	96,8	197,8	2,6	408,7
MENU 2	730,7	18,5	20,3	113,2	77,4	4,4	403,1
MENU 3	701,9	30,6	23,2	89,3	201,9	3,9	355,6
MENU 4	809,5	29,2	19,9	123,9	79,3	4,0	498,3
MENU 5	762,9	24,9	25,0	105,9	187,9	2,4	309,0
TOTAL SEMANA 1	3735	129,0	113,5	529,1	744,3	17,3	1974,8
RECOMENDACIONES DIARIAS	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
PROMEDIO SEMANAL	747	25,8	22,7	105,8	148,9	3,5	395,0
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	32,0	30,0	30,0	17,0	53,0	16,0
ADECUACION TOTAL SEMANA 1 (%)	30,0%	29,6%	27,3%	30,3%	13,5%	36,4%	26,3%
MENU 6	778,9	28,7	25,6	104,0	203,8	3,3	228,5
MENU 7	741,5	29,2	24,3	96,8	201,9	4,4	439,4
MENU 8	801,4	23,8	25,7	112,7	125,9	5,6	570,4
MENU 9	692,6	26,2	22,7	93,5	201,4	2,9	320,5
MENU 10	708,1	26,7	22,4	96,0	90,3	5,0	302,0
TOTAL SEMANA 2	3723	134,5	120,7	503,0	823,3	21,2	1860,8
RECOMENDACIONES DIARIAS	2491,0	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
PROMEDIO SEMANAL	745	27	24	101	165	4	372
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	32	30	30	17	53	16
ADECUACION TOTAL SEMANA 2 (%)	29,9%	30,9%	29,1%	28,9%	15,0%	44,6%	24,8%
MENU 11	739,9	26,0	26,5	95,8	196,5	2,5	389,9
MENU 12	782,9	27,6	19,3	121,4	62,9	4,0	513,0
MENU 13	716,3	25,6	25,0	93,1	199,2	2,5	397,0
MENU 14	718,7	18,2	20,3	110,7	68,9	4,4	324,5
MENU 15	814,1	29,7	23,2	117,3	211,5	4,7	291,1
TOTAL SEMANA 3	3772	127,1	114,3	538,4	739,0	18,1	1915,3
RECOMENDACIONES DIARIAS	2491,0	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
PROMEDIO SEMANAL	754	25	23	108	148	4	383
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	32	30	30	17	53	16
ADECUACION TOTAL SEMANA 3 (%)	30,3%	29,1%	27,5%	30,9%	13,4%	38,0%	25,5%
MENU 16	729,0	24,6	25,0	99,2	175,3	2,6	474,4
MENU 17	715,8	26,6	22,8	96,9	207,6	2,7	465,6
MENU 18	739,9	18,9	21,1	113,6	117,5	5,3	514,4
MENU 19	751,4	29,7	25,5	96,9	213,4	3,7	240,8
MENU 20	778,4	27,4	19,0	120,0	80,9	5,7	455,8
TOTAL SEMANA 4	3715	127,2	113,4	526,6	794,6	20,0	2151,0
RECOMENDACIONES DIARIAS	2491,0	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
PROMEDIO SEMANAL	743	25	23	105	159	4	430
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	32	30	30	17	53	16
ADECUACION TOTAL SEMANA 4 (%)	29,8%	29,2%	27,3%	30,2%	14,4%	42,1%	28,7%
PROMEDIO TOTAL CICLO	747	25,9	23,1	104,9	155,1	3,8	395,1
RECOMENDACIONES DIARIAS	2491,0	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	30,0%	29,7%	27,8%	30,1%	14,1%	40,3%	26,3%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

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					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	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	93,3	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49
			Tomate, crudo	B103	7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009
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
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012
			Repollo blanco, crudo	B099	42,857143	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DULCE DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PINA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,294118	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12
			Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	125	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	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
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Agua apta para el consumo	D012	14	14	126	0	14	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA			200	200						
TOTAL MENÚ							729,58	25,831	25,074	96,784	197,828	2,5741
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	345,7	1100	5,6
% ADECUACIÓN							29%	30%	30%	28%	18%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VILEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

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)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
			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	0,048	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	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	0,048	0,0006	77,562	
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	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	0,096	0,0012	155,124	
			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
	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	Cebolla cabezona, cruda	B027	36,842105	35	14	0,49	0,035	2,695	8,4	0,105	1,4
			plátano harón, maduro, crudo	B089	138,88889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4
			Piña, cruda	C072	109,09091	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
			Acetate 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							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

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					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 EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	97,3	15,26	3,99	0	4,2	1,89
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7.7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021
			Tomate, crudo	B103	12,50	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentada, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	224,4179	7,8637	0,84686	45,24652	12,7029	0,6049
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	125,6	100	854361	2,11029	0,10049	18,99261	12,0588	0,80392
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003
			Repollo blanco, crudo	B099	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,3	30,0	14,1	0,03	0,03	2,85	8,1	0,12
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
			Limon, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01
			Guandabana, cruda	c030	85,7	60,0	19,8	0,36	0,12	4,08	6,6	0,12
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUANÁBANA CON LECHE										
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	AZÚCAR	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075
			Azúcar blanco, granulada	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
			Grupo VI. Azúcares									
			Grupo V. Grasas	D012	14	14	126	0	14	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetate de soya									
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200						
TOTAL MENÚ							701,914	30,57299	23,20015	89,3113	201,8657	3,90562
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6
% ADECUACIÓN							28%	35%	28%	26%	18%	70%

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

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

4

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	ARVEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cebetona, cruda	B027	7,777,777.8	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Arveja seca, cruda	T003	25	25	93.5	5.975	0.275	15.05	15	1.15	3.75
			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	11,764,706	10	4.7	0.07	0.01	0.95	2.7	0.04	3.5
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	18.75	15	13.35	0.315	0.015	2.835	1.8	0.12	0.9
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14.98	4.2	0.14	11.9	0.56	36.4
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			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	CERDO A LA PLANCHA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14
			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
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	5	5	18	0.625	0.085	3.615	0.75	0.215	0.1
			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
			Lechuga común, cruda	B059	54,545,455	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 Cuhombro, crudo	B077	40.0	30	4.2	0.15	0.03	0.69	5.4	0.09	0.6
			Mango común, crudo	C051	18,181,818	10	7.9	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANGO	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	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	69,767,442	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 soja	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
							809.5061	29.17654	19.91012	123.87867	79.3137	4.06683	498.2881
							2931	872	83	348.7	1100	5.6	1500
							32%	33%	24%	36%	7%	72%	33%
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN											
AZÚCARES	Grupo VII. Azúcares	AGUA											
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
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

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

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)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CHO	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	93,3	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
			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 lácteos.		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7	34,93	1,841	1,862	2,688	65,8	0,035	25,83
			Leche de vaca, entera, en polvo pastas alimenticias, 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 hartón, maduro, crudo	B089	138,8889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	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	PLÁTANO CAMELIZADO	Lechuga común, cruda	B059	60	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
			Tomate, crudo	B103	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	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
			Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORIA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	8	8	39,92	2,104	2,128	3,072	75,2	0,04	29,52
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Acetate de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR											
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ					778,888	28,7074	25,6126	103,9816	203,762	3,2715	228,531		
RECOMENDACIÓN					2491	872	83	348,7	1100	5,6	1500		
% ADECUACIÓN					31%	33%	31%	30%	19%	58%	15%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

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 (mM)
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
			Anveja seca, cruda	T003	10	10	37.4	2.39	0.11	6.02	6	0.46	1.5
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	8.7	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, 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 harinosa, 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, RAICES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, 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 cabezona, cruda	B027	11.111111	10	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
			Habichuela, cruda	B052	33.333333	30	12.9	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77,562
			Guayaba, madura, cruda	C031	80.0	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10.0	10	49.9	2.63	2.66	3.84	94	0.05	36.9
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
			Grasa	D012	14	14	116	0	14	0	0	0	0
AGUA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Agua apta para el consumo		200	200							
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras												
TOTAL MENÚ	RECEPCIÓN	% ADECUACIÓN											
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			VANESSA VELEZ VARGAS										
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL 1143866122										

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

8

[illegible]

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO
MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

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)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Papa, variedad harinosa, 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	5,8823529	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	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, 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	42,857143	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,529412	20	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			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		Curubá, 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 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
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetite 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	692,598	26,1624	22,7236	93,4856	201,366	2,8938	320,462
TOTAL MENÚ							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
RECOMENDACIÓN							28%	30%	27%	27%	18%	52%	21%
% ADECUACIÓN													

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

10

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	GARBANZOS GUIADOS	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
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Garbanzo, crudo	T019	25	25	98,25	4,975	1,375	14,7	30	1,6	7,5
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	98,3	70	116,2	6,44	0,044	0,044	0,08	0,09	44,1
		FAJITAS DE POLLO	Ajo, crudo	L015	0,2	0,2	0,188	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,06	0,018	0,378	0,42	0,024	0,12
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Cebolla cabeza, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			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	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastura, con cáscara, cruda	B074	125	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6
			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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate, crudo	B103	87,5	70	16,1	0,63	0,07	2,87	6,3	0,35	4,2
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			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
			Acetate de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200	708,056	26,7268	22,4442	96,0462	90,344	5,037	302,032
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE			2491	87,2	28%	31%	27%	28%	8%	90%	20%
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
AGUA	Agua apta para el consumo	TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN											

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Rección para Preparar en Sitio

Almuerzo

Secundaria

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					SODIO (mg)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (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
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	93,3	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, 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
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		Papa, variedad harinosa, 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	ENSALADA RUSA: PAPA, ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	33,333333	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,294118	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
			Arveja verde, cruda	B019	10	10	9,9	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15
GRASA	Grupo V. Grasas		Mayonesa, con sal	D020	5	5	16,3	0,045	1,67	0,27	0,7	0,01
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	AZÚCAR	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite 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	739,87	25,99	26,52	95,794	196,474	2,5198	389,856
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	30%	30%	32%	27%	18%	27%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

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, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ARVEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,094	0,006	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	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	F011	70	70	98	14,98	4,2	0,14	11,9	0,56	36,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,094	0,006	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	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PATACÓN	Plátano hartón, verde, crudo	B092	138,9	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	26
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,176471	35	16,45	0,245	0,035	3,375	9,45	0,14	12,25
			Tomate, crudo	B103	43,75	35	8,05	0,315	0,035	1,435	3,15	0,175	2,1
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Mariscuá, 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		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetite 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							782,906	27,6088	19,2922	121,4112	62,934	3,9905	512,967
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	349,7	1100	5,6	1133
% ADECUACIÓN							31%	32%	23%	35%	6%	71%	45%

VANESSA VELEZ VARGAS

DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)					
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GOULASH DE POLLO CON VERDURAS	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	7.8	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					
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	93.3	70	116.2	14.49	6.44	0.07	7.7	0.49	44.1					
			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	Habichuela, cruda	B092	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					
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194.15	3.683	0.22	44.055	4.95	0.44	1.1					
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0.048	0.0006	77.562						
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	125	100.0	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6					
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Clavito, 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	0.048	0.0006	77.562						
			Pepino Cohombro, crudo	B077	46.666667	35.0	4.9	0.175	0.035	0.805	6.3	0.105	0.7					
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41.176471	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 PEPINO, ZANAHORIA Y PIÑA	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	0.024	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	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35					
			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. Lacte y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0					
			Acetite de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0					
			Agua apta para el consumo	D012	200	200												
			TOTAL MENU															
			RECOMENDACIÓN															
AZUCARES	Grupo VII. Azúcares	AZUCAR	716.338										25.6144	25.0496	93.1136	199.188	2.5137	396.975
			2491										87.2	83	348.7	1100	5.6	1500
			29%										29%	30%	27%	18%	45%	26%
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	29%										29%	30%	27%	18%	45%	26%
			%															
			ADECUACIÓN															
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	29%										29%	30%	27%	18%	45%	26%
			%															
			ADECUACIÓN															

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

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

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO
MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO (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	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	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	0.048	0.0006	77.562		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	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	75.2301	6.36174	5.45292	0.15147	26.7597	0.85833	70.1811	
			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	0.048	0.0006	77.562		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	138.88889	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	0.024	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	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Piña, cruda	C072	109.09091	60	33.6	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8	
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0	
			Agente de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		200	200								
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109.09091	60	33.6	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8	
			Azúcares	Grupo VI. Azúcares										
			Grasa	Grupo V. Grasas										
			Agente de soya											
			Agua apta para el consumo											
AGUA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo											
TOTAL MENÚ					718.6581	18.16614	20.25952	110.74607	68.8837	4.37373	324.4651			
RECOMENDACIÓN					2491	87.2	29%	348.7	1100	5.6	1500			
% ADECUACIÓN					29%	21%	24%	32%	6%	78%	22%			

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FIRMA

1143866122

1143866122

ELABORA EL ANÁLISIS

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Preferencia Étnica

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 AGRIÐULCE	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,006	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 cabeza, 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
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
			Piña, cruda	C072	18,181818	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	0,096	0,0012	155,124
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	125	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA	Habichuela, cruda	B052	38,888889	35	15,05	0,735	0	2,52	14	0,35	2,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,176471	35	16,45	0,245	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25
			Cebolla cabeza, 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	0,38
			Ajo, crudo	B009	0,2	0	0,288	0,0094	0,006	0,0586	0,08	0,0026	0,38
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	71,662
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,6	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	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Acetite de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

Vanessa Velez Vargas
 Nutricionista Dietista
 C.C. 1143866122 de 1994

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
SEDE EDUCATIVA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No
Sin Perturbación Étnica

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	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	LENTEJAS GUISADAS	Sal	LO15	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	0.0006	0.038
			Cebolla cebollita, cruda	B077	7.7777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.275	15.25	17.75	1.8	6.75
			Tomate, crudo	B103	8.75	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.764706	10	4.7	0.07	0.01	0.95	2.7	0.04	3.5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	35	30	75	6.3	0.4	0.35	3.5	0.0006	38.781
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Sal	LO15	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
			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. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Sal	LO15	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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Repollo blanco, crudo	B099	50	35	14	0.63	0.105	2.24	15.4	0.175	6.3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41.176471	35	16.45	0.245	0.035	3.325	9.45	0.14	12.25
			Limon, 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	LO15	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	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Agua apta para el consumo		200	200							
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENÚ							739.8961	18.50974	21.14672	113.56487	117.4537	5.27453	514.4011
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	5.6	1500
% ADECUACIÓN							30%	22%	25%	33%	11%	94%	34%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELÉZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Sin Pertenencia Étnica

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	ESPAQUETIS GUIRADOS 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	8,888889	8	3,2	0,112	0,008	0,616	1,92	0,024	0,32
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	93,3	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
			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
CEREA ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			pasta alimenticia, 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. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad barrosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	125	100	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18
			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	54,545455	30	5,4	0,24	0,83	0,78	0,27	1,8	
			Pepino Conchumbo, crudo	B07	4,2	30	4,2	0,15	0,03	0,69	0,09	0,6	
			Mango Tommy Atkins, crudo	G032	13,157895	10	19,4	0,04	0,04	4,461	0,8	0	
			Limón, crudo	G044	4	2	0,88	0,006	0,066	0,186	0,01	0,08	
			Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	44,4	0,6	8,76	25,2	1,02	0,6	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORIA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	44,4	0,6	8,76	25,2	1,02	0,6	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	5,76	141	0,075	55,35	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,029	0
ATÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ALCITE	Asente de soya	D012	14	14	126	0	14	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							751,448	29,6824	25,5246	96,9376	213,352	3,6515	240,831
							2491	87,72	83	346,7	190	5,6	1500
							30%	94%	31%	28%	19%	65%	16%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:
SEDE EDUCATIVA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO
MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No
Sin Pertenencia Étnica

20

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

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	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
	FRIOLES GUARADOS		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 nina, 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	0,287	0,63	0,035	0,42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Ayuama, cruda	B006	11,764706	10	3	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Cebolla cabezona, cruda	B027	38,888889	35	14	0,49	0,035	2,695	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
	ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMÓN	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	138,9	100,0	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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PATACÓN											
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
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Agua apta para el consumo	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
					200	200							
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ							778,396	27,3838	18,9512	120,0312	80,85	5,7472	455,766
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							31%	31%	23%	34%	7%	103%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122