

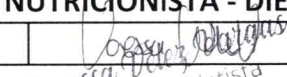
**MINUTA
ALIMENTARIA**

**COLEGIO ANTONIO
MARTÍNEZ DELGADO**

**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						
	Frijol o lentejas o arvejas o	2 veces por semana	25,0	25,0	75 g		
Cereales	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Arroz o	4 veces por semana	55,0	55,0	125 g		
	Pasta	1 vez por semana	60,0	60,0	132 g		
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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	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
			Repollo blanco, crudo	B099	42,857143	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DULCE DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,294118	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			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, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA	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
AZÚCARES			Grupo VI. Azúcares	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
	GRASA	Grupo V. Grasas	Acetite 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

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

RECIBIÓ
NUTRICIONISTA DIETISTA
REC. 1143866122 DE C.M.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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 GUISADAS	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. 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	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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	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 hartón, 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, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Acetile de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo				200	200							

TOTAL MENÚ: 730,6581
 RECOMENDACIÓN: 18,53214
 % ADECUACIÓN: 25%
 NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: VANESSA VELEZ VARGAS
 MATRÍCULA PROFESIONAL: 1143866122
 FIRMA: 

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	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	35,7
			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
			pasta alimentada, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	224,4179	7,8637	0,84686	45,24652	12,7029	0,6049	3,0245
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	89,4361	2,11029	0,10049	18,99261	12,0588	0,80392	6,0294
			Sal	L015	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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	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
			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
			Guanábana, cruda	G030	85,7	60,0	19,8	0,36	0,12	4,08	6,6	0,12	5,4
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUANÁBANA CON LECHE	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	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
			GRASA	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

VANESSA VELEZ VARGAS
 1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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 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	Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,094	0,006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabazona, cruda	B027	7,7777778	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	11,764706	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
			Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,094	0,006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CERDO A LA PLANCHA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	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	0,15	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	54,545455	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	40,0	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6
			Mango común, crudo	C051	18,181818	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
			Limon, 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
			Arroz 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							
			TOTAL MENÚ				809,5061	29,17654	19,91012	123,87867	79,3137	4,00683	498,2881
			RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
			% ADECUACIÓN				32%	33%	24%	36%	7%	72%	33%
			AGUA										

VANESSA VELAZ VARGAS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (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	FAJITAS DE CARNE DE POLLO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	93,3	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
			Sal	L015	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARRÓZ VERDE	Pimentón rojo, crudo	B080	7	1,75	0,05	0,015	0,315	0,35	0,02	0,1
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
			Cilantro, crudo	B035	4	1,32	0,069	0,018	0,177	2,46	0,054	1,38
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	Sal	L015	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,8889	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4
			Habichuela, cruda	B052	33,333333	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 PIMENTON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Pimentón rojo, crudo	B080	37,5	10,5	0,3	0,09	1,89	2,1	0,12	0,6
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Tomate, crudo	B103	8,75	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabazona, cruda	B027	7,777778	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	ACEITE	Mango común, crudo	C051	108,98182	47,7871	0,36294	0	10,34379	9,0735	0,30245	2,4196
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
AGUA	Grupo V. Grasas	AGUA	Acetate de soya	D012	14	126	0	14	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200						

TOTAL MENÚ	762,8731	24,88174	24,9982	105,90099	187,9235	2,41315	309,0306
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN	31%	29%	30%	30%	17%	43%	21%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO
MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRÓ (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	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 cabazona, 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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		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. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PLÁTANO CARAMELIZADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,88889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4
			Paneta	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
			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 cabazona, 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 MORA 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
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Aceite de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		200	200							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ					778,888	28,7074	25,6126	103,9816	203,762	3,2715	238,531	36	1500
RECOMENDACIÓN					2991	87,2	83	348,7	1100	36	1500	36	1500
% ADECUACIÓN					31%	35%	31%	30%	31%	30%	36%	36%	15%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

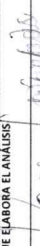
MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES									
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28			
			Arveja seca, cruda	T003	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, RAÍCES, PLATANOS 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 lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	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 MENU							741,536	29,1638	24,2732	96,7772	201,892	4,4076	439,354			
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500			
% ADECUACIÓN							30%	33%	29%	28%	18%	79%	29%			
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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

8

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 (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRIJOL GUISADOS	Frijol lima, crudo	T015	25	25	92,5	4,85	0,3	15,275	38,75	2	0
			Cebolla cebazona, 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. 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	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
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,88889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,88889	100	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5	4
			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	41,176471	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
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO EN AGUA	Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
			Agua apta para el consumo	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
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
AZÚCAR	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
AGUA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	801,44	23,754	25,687	112,724	125,89	5,556	570,41
TOTAL MENÚ													
RECOMENDACIÓN													
% ADECUACIÓN													
VANESSA VELEZ VARGAS													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

ENTIDAD TERRITORIAL:
SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO
MENÚ No.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertenencia Étnica

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO		CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO	CALORIAS Y NUTRIENTES		HIERRO (mg)	SODIO (mg)
					BRUTO (g)	NETO (g)					(mg)	(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	7.777778	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		
			Papa, variedad harrinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	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	0.048	0.0006	77.562		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	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	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	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	
			Curuba, cruda	C021	66.666667	60	22.8	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0	
			ACEITE	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0	
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Agua apta para el consumo		200	200								
GRASA	Grupo V. Grasas													
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												
TOTAL MENÚ		TOTAL MENÚ												
% ADECUACIÓN		% 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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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 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
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,378	0,72	0,04	0,48
			Garbanzo, crudo	T019	25	25	98,25	4,375	1,375	1,47	7,7	0,49	44,1
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	93,3	70	135,0	13,5	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
		FAJITAS DE POLLO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Pimiento rojo, crudo	L015	0,3	0,3	0	0,024	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Pimiento rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,06	0,018	0,378	0,42	0,024	0,12
			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	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
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, 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
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	0,095	0,04
			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
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Acetate de soya	D012	14	14	126	0	14	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							708,056	26,7268	22,4442	96,0462	90,344	5,037	302,032
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							28%	31%	27%	28%	8%	90%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

[Firma]

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración 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						
							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	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	93.3	70	116.2	14.49	6.44	0.07	7.7	0.49	44.1
			Cebolla cabazona, 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	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. 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
			Cebolla cabazona, cruda	B027	33.333333	30	12	0.42	0.03	2.31	7.2	0.09	1.2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA: PAPA, ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.294118	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
			Mayonesa, con sal	D020	5	5	16.3	0.045	1.67	0.27	0.7	0.01	35.55
GRASA	Grupo V. Grasas		Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	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	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0
			Acetite de soja	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		200	200							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
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

[Firma]
Nutricionista Dietista
CC-1143866122 de CUI

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

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

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

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						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	ARVEJAS GUISADAS	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	
			Avejea 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	P011	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 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. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz blanco, pulido, crudo	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	138,9	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	26		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,176471	35	16,45	0,245	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25	
			Tomate, crudo	B103	43,75	35	8,05	0,315	0,035	1,435	3,15	0,175	2,1	
			Limón, crudo	CO44	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562		
			Miracuyá, cruda	CO56	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6	
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
			Acetite de soja	DO12	14	14	126	0	14	0	0	0	0	
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACETITE	Agua apta para el consumo	AGUA	200	200								
GRASA	Grupo V. Grasas													
AGUA	Agua apta para el consumo													
TOTAL MENÚ							782,906	27,6088	19,2922	121,4112	62,934	3,9905	512,967	
RECOMENDACIÓN														
% ADECUACIÓN							31%	87,2	83	346,7	1100	5,6	1153	
							32%	35%	23%	6%	71%	45%		

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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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 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	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	0.048	0.0006	77.562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	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
			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	100,0	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	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
			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	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. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0
			Grupo V. Azúcares	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
			Grupo V. Grasas										
AGUA	Agua apta para el consumo		Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							716.338	25.6144	25.0496	93.1136	199.188	2.5137	396.975
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	5.6	1500
% ADECUACIÓN							29%	29%	30%	27%	18%	45%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

1143866122-06-06-2017

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO
MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO del al. (g)	PESO NETO (g)	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	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 cebazona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,2352941	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
			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
			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, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, 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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	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
			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
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Grupo V. Grasas	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										
TOTAL MENÚ							718,6581	18,16614	20,25952	110,74607	68,8837	4,37373	324,4651
RECOMENDACIÓN							83	348,7	1100	5,6	28%	78%	22%
% ADECUACIÓN							29%	21%	24%	32%	6%	78%	22%
VANESSA VELEZ VARGAS													
MATRÍCULA PROFESIONAL													

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
C.O.N.P. 1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertenencia Étnica

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	93,3	70	116,2	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
			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	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. Cereal, 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	8,2352941	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, BAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	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
			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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Curuba, cruda	C021	120	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
			Acetate 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 CURUBA CON LECHE											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos												
GRASA	Grupo V. Grasas		ACEITE										
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ					729,038	24,5534	25,0056	99,2006	175,342	2,619	474,386		
RECOMENDACIÓN					87,2	348,7	1100	5,6	1500				
% ADECUACIÓN					29%	28%	30%	28%	16%	47%	32%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL

1143846122

VANESSA VELEZ VARGAS

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

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 AGRI DulCE	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	FO11	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	LO15	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Piña, cruda	CO72	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	AO10	55	55	194,15	3,685	0,22	44,055	4,95	0,44	1,1
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA	Sal	LO15	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
			Habichuela, cruda	B052	38,888889	35	15,05	0,735	0	2,52	14	0,35	2,1
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,176471	35	16,45	0,245	0,035	3,375	9,45	0,14	12,75
			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	0,378	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	LO15	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	CO31	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	GO08	15	15	74,85	3,945	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	DO12	14	14	126	0	14	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ					715,836		26,648						
RECOMENDACIÓN					2491		87,2						
% ADECUACIÓN					29%		31%						
					22,7792		96,8672						
					83		348,7						
					27%		28%						
					19%		49%						
					465,585		2,7239						
					5,6		1500						
					31%		49%						

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
MENU No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

Nº

Sin Pertinencia Étnica

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 GUISADAS	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	0.086	0.0006	0.038	
			Cebolla morada, cruda	B027	7.777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.028
			Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75
			Tomate, crudo	B103	8.75	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	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	89.5
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			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. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	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
			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 REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	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
			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	Acetate de soya	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares												
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENU RECOMENDACIÓN							739.8961	18.90974	21.14672	113.56487	117.4537	5.27453	514.4011
% ADECUACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	5.6	1500
							30%	22%	25%	33%	11%	94%	34%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

TOTAL MENU RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

JIM FETTERMAN'S ETHICS

11A3866177

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO
MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

20

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	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 cabazona, 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	0	0	
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
		FRIOLES GUIRADOS		Cebolla cabazona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
				Frijol rima, cruda	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	0,267	0,63	0,035	0,42
				Ahuayna, cruda	B006	11,764706	10	3	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
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	1,1	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Cebolla cabazona, cruda	B027	38,888889	35	14	0,49	0,035	2,695	8,4	0,105	1,4	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMON	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	
			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	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	
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,767442	60	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	0	0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
			Agua apta para el consumo	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Agua apta para el consumo	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo	D012	14	14	126	0	14	0	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo	D012	200	200	778,396	27,3838	18,9512	120,0312	80,85	5,7472	455,766	
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	778,396	27,3838	18,9512	120,0312	80,85	5,7472	455,766	
AGUA	Agua apta para el consumo	TOTAL MENÚ	Agua apta para el consumo	D012	200	200	778,396	27,3838	18,9512	120,0312	80,85	5,7472	455,766	
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	778,396	27,3838	18,9512	120,0312	80,85	5,7472	455,766	
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	778,396	27,3838	18,9512	120,0312	80,85	5,7472	455,766	
AGUA	Agua apta para el consumo	% ADECUACIÓN	Agua apta para el consumo	D012	200	200	778,396	27,3838	18,9512	120,0312	80,85	5,7472	455,766	
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	778,396	27,3838	18,9512	120,0312	80,85	5,7472	455,766	
			Agua apta para el consumo	D012	200	200	778,396	27,3838	18,9512	120,0312	80,85	5,7472	455,766	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122