

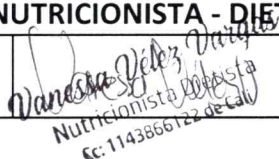
**MINUTA
ALIMENTARIA**

**COLEGIO LUIS
HERNANDEZ
VARGAS**

**ANÁLISIS
NUTRICIONAL**

Preescolar

NIVEL ESCOLAR:	PREESCOLAR						
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	40,0	40,0	30 g		
	Carne blanca (pollo)	2 veces por semana	53,3	40	32 g		
	Huevos						
	Huevo de gallina	1 vez por semana	55,0	50,0	50 g		
	Leguminosas secas						
	Frijol o lentejas o arvejas o	2 veces por semana	5,0	5,0	15 g		
Cereales	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Arroz o	4 veces por semana	24,0	24,0	55 g		
	Pasta	1 vez por semana	26,0	26,0	57 g		
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Papa o	Todos los días	62	50	49 g		
	Yuca o		71,4	50	45 g		
	Plátano		69,4	50	47 g		
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras						
	Verdura fría o caliente	Todos los días	65 - 75	52 - 65	50 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	13,0	13,0	200 cc		
Azúcares	Grupo VI. Azúcares						
	Azúcar	Todos los días	6,0	6,0	6 g		
Grasas	Grupo V. Grasas						
	Aceite vegetal	Todos los días	7,0	7,0	7 cc		
Agua	Agua apta para el consumo						
	Agua potable	Todos los días	150,0	150,0	150 cc		
APORTE NUTRICIONAL CICLO							
CALORÍAS Y NUTRIENTES	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
Total aporte promedio diario	421	15	14	57	121	2	367
Recomendaciones diarias	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
Adecuación según resolución (%)	1300,0	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	32,4%	33,7%	31,5%	31,2%	17,3%	40,8%	32,4%

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

RESUMEN DE ANALISIS NUTRICIONAL							
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS							

GRUPO ESCOLAR	PREESCOLAR
---------------	------------

MENU	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
MENU 1	428,8	15,7	14,6	56,0	160,3	1,5	367,5
MENU 2	396,5	11,0	12,8	57,0	59,5	2,3	392,9
MENU 3	393,7	17,7	13,4	48,7	160,9	2,2	322,9
MENU 4	440,2	17,4	11,1	65,3	48,1	2,4	474,1
MENU 5	444,6	15,2	14,5	60,7	156,8	1,5	279,3
TOTAL SEMANA 1	2104	77,0	66,3	287,7	585,6	10,1	1836,8
RECOMENDACIONES DIARIAS	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
PROMEDIO SEMANAL	421	15,4	13,3	57,5	117,1	2,0	367,4
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	32	34,0	31,0	31,0	16,0	52,0	12,0
ADECUACION TOTAL SEMANA 1 (%)	32,4%	33,8%	30,6%	31,6%	16,7%	35,9%	32,4%
MENU 6	448,0	16,8	14,7	59,0	170,0	2,3	197,4
MENU 7	441,1	17,0	15,6	54,9	161,6	2,5	414,8
MENU 8	467,1	17,0	18,2	55,6	86,3	3,3	557,2
MENU 9	403,1	15,8	13,2	53,8	161,6	1,9	288,6
MENU 10	347,2	13,2	11,4	46,4	51,2	2,7	271,1
TOTAL SEMANA 2	2106	79,9	73,1	269,6	630,7	12,7	1729,0
RECOMENDACIONES DIARIAS	1300,0	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
PROMEDIO SEMANAL	421	16	15	54	126	3	346
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	32	34	31	31	16	52	12
ADECUACION TOTAL SEMANA 2 (%)	32,4%	35,1%	33,8%	29,6%	18,0%	45,3%	30,5%
MENU 11	442,6	15,9	16,0	56,0	160,5	1,6	356,1
MENU 12	405,8	15,7	10,6	60,5	37,1	2,4	481,8
MENU 13	421,6	15,6	14,6	53,9	163,8	1,6	363,4
MENU 14	385,6	10,7	12,8	54,8	52,3	2,3	314,6
MENU 15	462,1	17,4	13,3	65,0	173,9	3,1	248,8
TOTAL SEMANA 3	2118	75,3	67,4	290,2	587,6	10,9	1764,7
RECOMENDACIONES DIARIAS	1300,0	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
PROMEDIO SEMANAL	424	15	13	58	118	2	353
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	32	34	31	31	16	52	12
ADECUACION TOTAL SEMANA 3 (%)	32,6%	33,1%	31,1%	31,9%	16,8%	39,0%	31,2%
MENU 16	414,3	15,0	14,5	54,6	147,2	1,8	444,3
MENU 17	426,0	16,3	13,3	57,1	168,3	1,7	434,9
MENU 18	424,0	12,0	13,5	61,5	88,2	3,3	493,0
MENU 19	439,4	17,3	14,7	56,7	174,7	2,5	203,1
MENU 20	389,1	14,1	9,8	59,2	38,0	2,8	425,8
TOTAL SEMANA 4	2093	74,6	65,7	289,1	616,3	12,0	2001,1
RECOMENDACIONES DIARIAS	1300,0	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
PROMEDIO SEMANAL	419	15	13	58	123	2	400
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	32	34	31	31	16	52	12
ADECUACION TOTAL SEMANA 4 (%)	32,2%	32,8%	30,3%	31,8%	17,6%	42,9%	35,3%
PROMEDIO TOTAL CICLO	421	15,3	13,6	56,8	121,0	2,3	366,6
RECOMENDACIONES DIARIAS	1300,0	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	32,4%	33,7%	31,5%	31,2%	17,3%	40,8%	32,4%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

No

Sin Pertinencia Étnica

Basado para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

NIVEL

MENÚ No. 1

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	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	53,333333	40	66,4	8,28	3,68	0,04	4,4	0,28	25,2
			Tomate, crudo	B103	7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
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
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DULCE DE: REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	28,571429	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,529412	20	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CHIOLLA COCIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	62,5	50	48	1,1	0,05	10,55	5,5	0,5	9
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,066	0
			Acetate de soja	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							428,76	15,668	14,568	56,036	160,338	1,5131	367,517
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							33%	34%	34%	31%	23%	27%	32%

VANESSA VELEZ VARGAS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Vanessa Velez Vargas
CC: 1143866122 de C.R.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia étnica

Ración para Preparar en Silio

Almuerzo

Preescolar

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (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	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0,048	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	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10,0	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5		
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50,0	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5		
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28		
		Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0,048	0,0006	77,562				
		Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0,096	0,0012	155,124			
			Lechuga común, cruda	B059	2	1	0,18	0,008	0,001	0,026	0,21	0,009	0,06	
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLATANO MADURO	Cebolla cabezona, cruda	B027	31,578947	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	69,4	50	66	0,55	0,1	15,15	1,5	0,25	2	
			Piña, cruda	C072	109,09091	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8	
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0	
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
BEBIDA	Grupo III. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Agua apta para el consumo		150	150								
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE												
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA												
AGUA	Agua apta para el consumo													
TOTAL MENÚ							396,478	11,0034	12,7956	56,9636	59,482	2,339	392,936	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	0	700	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	24%	30%	31%	8%	42%	35%	

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

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Rección para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							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	ESPAQUETTES EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	40	40	55,6	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
			Cebolla cabeza, 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 alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96,46	3,38	0,364	19,448	5,46	0,26	1,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62,5	50,0	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CAIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	28,6	20,0	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20,0	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Limon, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUANÁBANA CON LECHE	Guarábana, cruda	G030	85,7	60,0	19,8	0,36	0,12	4,08	6,6	0,12	5,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZÚCARES GRASA	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulada	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
			Acete de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143846122

VANESSA VELEZ VARGAS

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista
Cec-1143846122-de-cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)									
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ARVEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038									
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7.7777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28									
			Arveja seca, cruda	T003	5	5	18.7	1.195	0.055	3.01	3	0.23	0.75									
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48									
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562									
		CERDO A LA PLANCHA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.764706	10	4.7	0.07	0.01	0.95	2.7	0.04	3.5									
			h, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, c	B074	12.5	10	8.9	0.21	0.01	1.89	1.2	0.08	0.6									
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26									
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562									
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038									
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71.4	50	79.5	0.45	0.15	18.7	8	0.15	7									
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781									
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	5.96	0.504	0.432	0.012	2.12	0.068	5.56									
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A040	7	7	25.2	0.975	0.119	5.061	1.05	0.301	0.14									
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48									
		ARROZ BLANCO	Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0	0.096	0.0012	155.124									
			Lechuga común, cruda	B059	36.363636	20	3.6	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2									
			Tomate, crudo	B103	12.5	10	2.3	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6									
			Pepino Cebolero, crudo	B077	26.7	20	2.8	0.1	0.02	0.46	3.6	0.06	0.4									
			Mango común, crudo	C051	18.181818	10	7.9	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4									
ENSALADA DE VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562									
			Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.08									
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.767442	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0									
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0									
			Acete de soja	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0									
		ACEITE	Agua apta para el consumo																			
			AGUA				150	150														
BEBIDA	Grupo III. Frutas y verduras	TOTAL MENÚ												440.196	17.168	11.0642	65.2952	48.134	2.4265	474.137		
																1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
																34%	38%	26%	36%	7%	43%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

CC-1143866122 de Cali
Nutricionista Dietista
Vanessa Velez Vargas

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Prescolar

5

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 (g)	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	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	53,333333	40	66,4	8,28	3,68	0,04	4,4	0,28	25,2	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	5	1,75	0,05	0,015	0,315	0,35	0,02	0,1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	
			Cilantro, crudo	B035	4	3	1,32	0,069	0,018	0,177	2,46	0,054	1,38	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	69,4	50	66	0,55	0,1	15,15	1,5	0,25	2	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	Habichuela, cruda	B052	22,222222	20	8,6	0,42	0	1,44	8	0,2	1,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5	
			Pimentón rojo, crudo	B080	25	20	7	0,2	0,06	1,26	1,4	0,08	0,4	
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y PIMENTON	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
			Mango común, crudo	C051	109,99091	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,066	0	
			Acetite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		150	150								
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Lache y productos lacteos													
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares													
GRASA	Grupo V. Grasas													
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

CC-1143866122 de Cali

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	3	3	11,22	0,717	0,033	1,806	1,8	0,138	0,45
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Res, carne magra, cruda	F099	40	40	55,6	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62,5	50	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Margarina, espensible	D019	3	3	21,93	0,018	2,43	0	0,09	0,003	20,55
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25	20	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabeza, cruda	B027	11,111111	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Habichuela, cruda	B052	22,222222	20	8,6	0,42	0	1,44	8	0,2	1,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			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
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
	Grupo V. Grasas		D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							441,086	17,0238	15,5802	54,8512	161,632	2,4776	414,754
% ADECUACIÓN							1300	45,3	43,3	182	700	5,6	1133
							34%	37%	36%	30%	23%	44%	37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											VANESSA VELEZ VARGAS		
FIRMA											MATRÍCULA PROFESIONAL		
											1143866122		

11100000

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Prescolar

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	40	40	56	8,56	2,4	0,08	6,8	0,32	20,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	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
			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 VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62,5	50,0	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,8823529	5	2,35	0,035	0,005	0,475	1,35	0,02	1,75
			Habichuela, cruda	B052	5,555556	5	2,15	0,105	0	0,36	2	0,05	0,3
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO											
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	Repollo blanco, crudo	B099	28,571429	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Pepino Cohombro, crudo	B077	13,333333	10	1,4	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03	0,2
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,157895	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	66,666667	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
			Acetie de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		150	150							
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos												
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares												
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
			TOTAL MENÚ				403,078	15,8394	13,1776	53,8076	161,576	1,9028	288,562
			RECOMENDACIÓN				1300	45,3	182	5,6	700	1133	256
			% ADECUACIÓN				31%	35%	30%	30%	23%	34%	25%

Vanessa Velez Vargas
NUTRICIONISTA DIETISTA
C.O. 1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNADEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Prescolar

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO [mg]
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huesos, 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	0,008	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Grutano, crudo	T085	40	35	1,45	0,125	0,025	2,94	6	0,32	3,5
			Pollo, pechuga sin piel, cruda	F085	53,333333	40	56,6	8,38	0,18	0,0586	4	0,0026	0,52
			Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0006	0,038
	FAJITAS DE POLLO	Sal	LO15	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,06	0,018	0,378	0,42	0,024	0,12	
		Cebolla cabeza, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Sal	LO15	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62,5	50	44,5	1,05	0,05	9,45	6	0,4	3
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPAS A LA FRANCESA	Sal	LO15	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	62,5	50	11,5	0,45	0,05	2,05	4,5	0,25	3
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
			Panela	K033	6	6	21,84	0,036	0,006	5,412	2,52	0,294	2,34
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Acetite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas		AGUA	Agua apta para el consumo		150	150						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

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 HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

MENÚ No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO AL AJILLO	Ajo, crudo	B009	2	1	1.44	0.047	0.003	0.293	0.4	0.013	0.19
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	53.333333	40	66.4	8.28	3.68	0.04	4.4	0.28	25.2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62.5	50.0	44.5	1.05	0.05	9.45	6	0.4	3
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA: PAPA, ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	22.222222	20	8	0.28	0.02	1.54	4.8	0.06	0.8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.529412	20	9.4	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	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 Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	AZÚCAR	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0
			Aceite de soja	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

442.55	15.917	16.034	56.016	160.484	1.5788	356.056
130.0	45.5	45.3	182	700	5.6	1133
34%	35%	37%	31%	25%	28%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

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

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ARVEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Tomate, crudo	B103	8.7	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
			Arveja seca, cruda	T003	5	5	18.7	1.195	0.055	3.01	3	0.23	0.75
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50.0	70	10.7	3	0.1	8.5	0.4	26
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9.0	3.6	0.126	0.009	0.693	2.16	0.027	0.36
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48
CEREA ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	69.4	50	83	0.6	0.1	19.65	4	0.2	13
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0.024	0.0003	38.781	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.411765	25	11.75	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.75
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	31.25	25	5.75	0.225	0.025	1.025	2.25	1.5	
			Limón, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.04
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Maracuyá, cruda	C056	187.5	60	36	0.9	0.3	7.44	5.4	1.02	3.6
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0
			Agua apta para el consumo	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ							405,766	15,7118	10,6282	60,5112	37,144	2,3695	481,847
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							31%	35%	25%	33%	5%	42%	43%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

INSTRUMENTO PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GOULASH DE 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 cabeza, 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	53.333333	40	66.4	8.28	3.68	0.04	4.4	0.28	25.2
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			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	24	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	62.5	50.0	44.5	1.05	0.05	9.45	6	0.4	3
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 Cuhombro, crudo	B077	33.333333	25.0	3.5	0.125	0.025	0.575	4.5	0.075	0.5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.411765	25	11.75	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.75
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	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97
			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	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0
			ACEITE	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		150	150							
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras												
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares												
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENÚ							421.618	15.6314	14.5636	53.8756	163.798	1.5727	363.375
RECOMENDACIÓN							1300	45.3	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN							32%	34%	34%	30%	23%	28%	32%

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

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Lenteja común, cruda	T026	5	5	19,35	1,155	0,045	3,05	2,55	0,36	1,35
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TORTILLA DE HUEVO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,2352941	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	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	69,4	50	66	0,55	0,1	15,15	1,5	0,25	2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Tomate, crudo	B103	62,5	50	11,5	0,45	0,05	2,05	4,5	0,25	3
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Piña, cruda	C072	109,09091	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,09091	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulada	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acete de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN					385,588	10,6774	12,7826	54,7646	52,334	314,564	5,6	42%	28%
					1300	45,3	182	700	7%	1133	0		
					30%	23%	30%	30%	7%	30%	42%	28%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

[Firma manuscrita]
 COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS
 CO-1143866122-2024-04

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETTIS GUISADOS CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	40	40	55,6	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cebazona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96,46	3,38	0,364	19,448	5,46	0,26	1,3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	69,4	50	83	0,6	0,1	19,65	4	0,2	13
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Lechuga común, cruda	B059	36,363636	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,529412	20	9,4	0,14	0,02	0,19	5,4	0,08	7
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS	Uva, deshidratada	G087	3,5294118	3	9,81	0,075	0,009	2,256	1,14	0,072	0,75
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS AZÚCARES	Grupo III. Leche y productos	JUGO DE MORA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soja	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							462,068	17,3694	13,3426	65,0056	173,856	3,0878	248,822
% ADECUACIÓN							1800	45,3	43,3	700	5,6	1133	22%
							38%	38%	31%	36%	25%	55%	22%

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

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	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	53,333333	40	66,4	8,28	3,68	0,04	4,4	0,28	25,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,3684211	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Habichuela, cruda	B052	7,7777778	7	3,01	0,147	0	0,504	2,8	0,07	0,42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,2352941	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	2	0,94	0,014	0,002	0,19	0,54	0,008	0,7
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	69,4	50	66	0,55	0,1	15,15	1,5	0,25	2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJES DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate, crudo	B103	62,5	50	11,5	0,45	0,05	2,05	4,5	0,25	3
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Curuba, cruda	C021	120	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Atúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
GRASA	Grupo V. Grasas		Acetite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							

RECOMENDACIÓN

GRUPO V. Grasas

ACEITE

AGUA

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

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

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 GUIADAS	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.62
			Ajo, crudo	B099	0.2	0.2	0.288	0.094	0.06	0.986	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cebazona, cruda	B027	7.7777778	7	2.8	0.098	0.009	1.69	1.68	0.071	0.28
			Lentilla común, cruda	T026	5	5	19.35	1.155	0.045	3.05	6.75	0.035	1.35
			Tomate, crudo	B103	8.75	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.005	0.35
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, 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	69.5
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Arroz blanco, pulido, crudo	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24.0	24	84.72	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.48
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	71.428571	50	79.5	0.45	0.15	18.7	8	0.15	7
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	0.625	0.085	3.615	0.75	0.215	0.1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	5.96	0.504	0.432	0.012	2.12	0.068	5.56
			Repollo blanco, crudo	B099	35.714286	25	10	0.45	0.075	1.6	11	0.175	4.5
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.411765	25	11.75	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.75
			Limón, crudo	C044	6	3	1.32	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.12
			Cilantro, crudo	B035	0.20	0.2	0.088	0.0046	0.0012	0.0118	0.164	0.0036	0.092
			Sal	L015	0.40	0.4	0	0	0	0	0.096	0.0012	155.124
			Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Panela	R033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Aceite de soja	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		150	150							
AGUA	Agua apta para el consumo												

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

Nutricionista

CC: 1143866122 de Cali

1000

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Preescolar

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	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	Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
			Cebolla caberzona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Res, carne magra, cruda	F099	40	40	55,6	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
			Cebolla caberzona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	FRIOLES GUISADOS	Frijol lima, crudo	T015	5	5	18,5	0,97	0,06	3,055	7,75	0,4	0	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
			Tomate, crudo	B103	7,5	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42	
			Ayuayma, cruda	B006	11,764706	10	3	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	84,72	1,608	0,096	19,224	2,16	0,192	0,48	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Cebolla caberzona, cruda	B027	27,777778	25	10	0,35	0,025	1,925	6	0,075	1	
			Tomate, crudo	B103	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	2,25	0,125	1,5	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	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	69,4	50	83	0,6	0,1	19,65	4	0,2	13	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PATACÓN	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	
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0	
			Acetite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Agua apta para el consumo		150	150								
AZUCARES	Grupo VI. Azuceres	ACEITE												
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA												
AGUA	Agua apta para el consumo													
TOTAL MENÚ							389,056	14,0568	9,7572	59,1712	37,96	2,8062	425,846	
RECOMENDACIÓN														
% ADECUACIÓN							30%	31%	23%	33%	5%	50%	38%	38%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122