

**MINUTA
ALIMENTARIA**

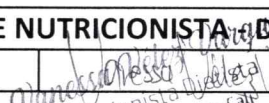
**COLEGIO LUIS
HERNANDEZ
VARGAS**

ANÁLISIS NUTRICIONAL

**Primaria:
Cuarto y Quinto**

NIVEL ESCOLAR:	PRIMARIA: 4 Y 5						
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	63,0	63,0	40 g		
	Carne blanca (pollo)	2 veces por semana	84	63	50 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	17,0	17,0	50 g		
Cereales	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Arroz o	4 veces por semana	45,0	45,0	100 g		
	Pasta	1 vez por semana	46,0	46,0	101 g		
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Papa o	Todos los días	112,5	90,0	89 g		
	Yuca o		112,5	90,0	80 g		
	Plátano		125,0	90,0	87g		
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras						
	Verdura fria o caliente	Todos los días	85 - 93	65 - 79	65 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	7,0	7,0	7 g		
Grasas	Grupo V. Grasas						
	Aceite vegetal	Todos los días	11,0	11,0	11cc		
Agua	Agua apta para el consumo						
	Agua potable	Todos los días	180,0	180,0	180 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	632	22,4	19,2	88,7	136,7	3,3	383,9
Recomendaciones diarias	1994,0	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
Adecuación según resolución (%)	31	33	30	30	15	48	13
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	31,7%	32,1%	28,9%	31,8%	12,4%	38,3%	25,6%

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


 Nutricionista Dietista
 Cc: 1143866122 de Cal

RESUMEN DE ANALISIS NUTRICIONAL							
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS							

GRUPO DE EDAD	Primaria:Cuarto y Quinto
---------------	--------------------------

MENU	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
MENU 1	625,8	22,9	20,8	83,4	174,9	2,3	393,2
MENU 2	618,7	15,8	17,6	94,9	70,9	3,7	400,2
MENU 3	577,7	25,7	18,9	73,3	176,8	3,4	340,1
MENU 4	658,4	24,1	16,1	100,5	67,2	3,4	488,5
MENU 5	656,1	22,1	20,7	91,8	166,8	2,2	296,5
TOTAL SEMANA 1	3137	110,7	94,2	443,9	656,7	14,9	1918,4
RECOMENDACIONES DIARIAS	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
PROMEDIO SEMANAL	627	22,1	18,8	88,8	131,3	3,0	383,7
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	33,0	30,0	30,0	15,0	48,0	13,0
ADECUACION TOTAL SEMANA 1 (%)	31,5%	31,7%	28,3%	31,8%	11,9%	34,3%	25,6%
MENU 6	656,1	24,8	21,2	87,5	180,5	3,0	215,3
MENU 7	640,8	25,7	20,3	84,4	178,0	3,9	425,6
MENU 8	686,1	21,4	22,5	94,3	110,9	4,8	568,1
MENU 9	589,7	23,2	18,7	80,0	177,5	2,6	305,2
MENU 10	582,7	22,6	18,3	78,9	76,2	4,2	293,2
TOTAL SEMANA 2	3155	117,7	101,0	425,2	723,1	18,5	1807,4
RECOMENDACIONES DIARIAS	1994,0	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
PROMEDIO SEMANAL	631	24	20	85	145	4	361
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	33	30	30	15	48	13
ADECUACION TOTAL SEMANA 2 (%)	31,6%	33,7%	30,4%	30,5%	13,1%	42,6%	24,1%
MENU 11	637,1	23,1	22,3	82,7	173,6	2,3	377,1
MENU 12	655,2	23,4	15,7	102,5	54,8	3,4	505,0
MENU 13	613,2	22,7	20,8	80,0	176,2	2,3	382,6
MENU 14	603,1	15,5	17,1	92,6	63,2	3,6	321,4
MENU 15	688,6	25,7	19,0	99,7	187,2	4,3	275,1
TOTAL SEMANA 3	3197	110,3	95,0	457,5	654,9	15,9	1861,2
RECOMENDACIONES DIARIAS	1994,0	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
PROMEDIO SEMANAL	639	22	19	91	131	3	372
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	33	30	30	15	48	13
ADECUACION TOTAL SEMANA 3 (%)	32,1%	31,6%	28,6%	32,8%	11,9%	36,5%	24,8%
MENU 16	622,8	21,8	20,8	85,2	154,1	2,4	461,7
MENU 17	610,4	23,1	18,6	83,7	183,7	2,5	450,5
MENU 18	640,5	16,8	18,0	98,9	108,0	4,5	506,9
MENU 19	623,1	25,4	21,1	79,4	187,7	3,2	224,6
MENU 20	646,9	22,8	15,2	101,0	65,7	4,7	447,6
TOTAL SEMANA 4	3144	109,9	93,7	448,2	699,2	17,3	2091,3
RECOMENDACIONES DIARIAS	1994,0	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
PROMEDIO SEMANAL	629	22	19	90	140	3	418
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	33	30	30	15	48	13
ADECUACION TOTAL SEMANA 4 (%)	31,5%	31,5%	28,2%	32,1%	12,7%	39,8%	27,9%
PROMEDIO TOTAL CICLO	632	22,4	19,2	88,7	136,7	3,3	383,9
RECOMENDACIONES DIARIAS	1994,0	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	31,7%	32,1%	28,9%	31,8%	12,4%	38,3%	25,6%

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

Primaria: Cuarto y Quinto

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					HIERRO (mg)	SODIO (mg)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	63	104,58	13,041	5,796	0,063	6,93	0,441	39,69
			Tomate, crudo	B103	7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, 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	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DULCE DE: REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	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	29,411765	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA 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	112,5	90	86,4	1,98	0,09	18,99	9,9	0,9	16,2
			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	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			ACEITE	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							625,79	22,931	20,843	83,428	174,908	2,3131	393,177
							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
							31%	33%	31%	30%	16%	41%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

SEDE EDUCATIVA: No

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: Sin Pertinencia Étnica

GRUPO ÉTNICO: Ración para Preparar en Sitio

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Almuerzo

TIPO DE COMPLEMENTO: Primaria-Cuarto y Quinto

NIVEL: 2

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	1,224	4,59
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	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	50,5	75,2301	6,36174	5,45292	0,15147	26,7597	0,85833	70,1811
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	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	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0,096	0,0012	155,124		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limon, crudo	G044	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	TAJADA DE PLATANO MADURO	Tomate, crudo	B103	43,75	35	8,05	0,315	0,035	1,435	3,15	0,175	2,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	31,578947	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118,8	0,99	0,18	27,27	2,7	0,45	3,6
			Piña, cruda	C072	109,09091	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Aceite de soya	D012	11	11	103,41	0	11,49	0	0	0	
Grupo V. Grasas													
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							618,6681	15,83414	17,63052	94,86707	70,9117	3,65433	400,1771
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							31%	23%	27%	34%	6%	65%	27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							MATRÍCULA PROFESIONAL						
FIRMA							1143866122						

VANESSA VELEZ VARGAS

10/23/2016 12:12:27

COLEGIO LUIS HERNANDEZ 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

Primaria: Cuarto y Quinto

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PRÓTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETTES EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83,4	13,08	3,42	0	3,6	1,62
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021
			Tomate, crudo	B103	12,50	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170,66	5,98	0,644	34,408	9,66	0,46
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90,0	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003
			Repollo blanco, crudo	B099	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	25,0	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1
			Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUANÁBANA CON LECHE	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006
			Limón, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01
			Guarábana, cruda	C030	85,7	60,0	19,8	0,36	0,12	4,08	6,6	0,12
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007
			Acetate de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180						
AGUA	Agua apta para el consumo											
TOTAL MENÚ							577,65	25,728	18,88	73,281	176,814	3,3748
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6
% ADECUACIÓN							29%	37%	28%	26%	16%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

MENÚ No.

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO [g]	PESO NETO [g]	CALORÍAS [kcal]	PROTEÍNA [g]	GRASA [g]	CHO [g]	CALCIO [mg]	HIERRO [mg]	SODIO [mg]	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ARVEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Arveja seca, cruda	T003	63.58	4.063	0.187	10.234	0.782	2.55				
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.008	0.072	0.328	0.72	0.04	0.48	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	0.48	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4.7	0.01	0.95	0.04	3.5			
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	12.5	10	8.9	0.21	1.89	0.08	0.6			
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	0.12	10.2	0.48	31.2			
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	0.48	
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127.2	0.72	0.24	0.24	12.8	11.2	0	
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	0.48	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8.1801	0.63174	0.59292	0.01647	0.024	0.0003	38.781	0.01
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	5	5	18	0.625	0.085	18	0.75	0.215	0.1	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158.85	3.015	0.18	36.045	4.05	0.36	0.1	
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	0.1	
			Lechuga común, cruda	B059	54.545455	30	5.4	0.03	0.78	0.63	1.8	0.27	0.1	
			Tomate, crudo	B103	12.5	10	2.3	0.01	0.05	0.41	0.9	0.05	0.6	
			Pepino Colombiano, crudo	B077	33.3	25	3.5	0.125	0.025	0.575	4.5	0.075	0.5	
			Mango común, crudo	C051	18,181818	10	7.9	0.06	1.71	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	0.48
			Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.186	0.38	0.01	0.08		
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.767442	60	33	0.12	6.12	6	0.54	0.08		
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	0.007	0			
			Acetate de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0			
			Agua apta para el consumo		180	180								
			BEBIDA AZÚCARES GRASA AGUA	Grupo II. Frutas y verduras Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas Agua apta para el consumo	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA ACEITE AGUA	TOTAL MENÚ	658.3951	24.14454	16.11212	100.50667	67.2137	3.36183	488.4881	
						RECOMENDACIÓN	1994	69.8	5.6	1500	696	3340		
						% ADECUACIÓN	33%	35%	24%	36%	60%	3340		

1143866172

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

Primaria: Cuarto y Quinto

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (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	84	63	104.58	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69		
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562		
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	5	1.75	0.05	0.015	0.315	0.35	0.02	0.1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158.85	3.015	0.18	36.045	4.05	0.36	0.9		
			Cilantro, crudo	B035	4	3	1.32	0.069	0.018	0.177	2.46	0.054	1.38		
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562		
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118.8	0.99	0.18	27.27	2.7	0.45	3.6		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	Habichuela, cruda	B052	33.333333	30	12.9	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8		
			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	31.25	25	8.75	0.25	0.075	1.575	1.75	0.1	0.5		
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y PIMENTON	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		
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781		
			Mango común, crudo	C051	109.98182	60	47.7871	0.36294	0	10.34379	9.0735	0.30245	2.4196		
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97		
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0		
			Acéite de soja	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0		
			Agua apta para el consumo		180	180									
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	ACEITE	Agua apta para el consumo												
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA													
GRASA	Grupo V. Grasas														
AGUA	Agua apta para el consumo														
TOTAL MENÚ					656.0831	22.07674	20.7472	91.78499	166.8035	2.20215	296.5406				
RECOMENDACIÓN					1994	69.8	66.5	279.2	1100	5.6	1500				
% ADECUACIÓN					33%	32%	31%	33%	15%	39%	20%				

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 Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAQUETIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	63	104.58	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cabeza, 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	5	5	24.95	1.315	1.33	1.92	47	0.025	18.45
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170.66	5.98	0.644	34.408	9.66	0.46	2.3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PLÁTANO CARAMELIZADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118.8	0.99	0.18	27.27	2.7	0.45	3.6
			Panela	K033	2	2	7.28	0.012	0.002	1.804	0.84	0.098	0.78
			Lechuga común, cruda	B059	60	30	5.4	0.24	0.03	0.78	6.3	0.27	1.8
			Tomate, crudo	B103	31.25	25	5.75	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Cebolla cabeza, 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 castillo, 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	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Acete de soja	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		180	180							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ					656.058	24.7574	21.2156	87.5136	180.502	2.9955	215.341		
RECOMENDACIÓN					1994	69.8	66.5	279.2	1100	5.6	1500		
% ADECUACIÓN					33%	35%	32%	31%	16%	53%	14%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE LABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

[Firma manuscrita]
 02/02/2020
 11:11:11
 CC-1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria-Cuarto y Quinto

MENÚ No.

7

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (kg)	PESO NETO (kg)	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	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038				
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28				
			Arveja seca, cruda	T003	8	8	29.92	1.912	0.088	4.816	4.8	0.368	1.2				
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562				
			Tomate, crudo	B103	8.7	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87.57	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.13				
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158.85	3.015	0.18	36.045	4.05	0.36	0.9				
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562				
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112.5	90	80.1	1.89	0.09	17.01	10.8	0.72	5.4				
			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. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Margarina, esparcible	D019	2	2	14.62	0.012	1.62	0	0.06	0.002	13.7				
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31.25	25	11.75	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.75				
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48				
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038				
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA,ZANAHORIA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	11.111111	10	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4				
			Habichuela, cruda	B052	33.333333	30	12.9	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8				
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562				
			Guayaba, madura, cruda	C031	80.0	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8				
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10.0	10	49.9	2.63	2.66	3.84	94	0.05	36.9				
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azulcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0				
			Acetle de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0				
			Agua apta para el consumo		180	180											
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE															
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA															
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA															
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							640.796	25.7188	20.2652	84.4302	178.022	3.9366	425.554				
							1994	69.8	66.5	279.2	1100	5.6	1500				
							32%	37%	30%	30%	16%	70%	28%				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Cuarto y Quinto

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	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	FRIOLES GUISADOS	Frijol nima, crudo	T015	17	17	62,9	3,298	0,204	10,387	26,35	1,36	0
			Cebolla cabeza, 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	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118,8	0,99	0,18	27,27	2,7	0,45	3,6
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADA DE PLATANO MADURO											
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	43,75	35	18,55	0,49	0,035	3,605	5,6	0,28	24,85
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,294118	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ZANAHORIA	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetate de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO EN AGUA											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
AGUA	Agua apta para el consumo	TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN											

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

CC: 1143866122 de Cali

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 Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	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 EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,8823529	5	2,35	0,035	0,005	0,475	1,35	0,02	1,75
			Habichuela, cruda	B052	5,5555556	5	2,15	0,105	0	0,36	2	0,05	0,3
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	#N/A	0			#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	Repollo blanco, crudo	B099	42,857143	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2,1	0,075	0,015	0,345	2,7	0,045	0,3
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,157895	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	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acete de soja	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENU					589,678	23,2134	18,7166	79,9826	18,7166	79,9826	177,476	2,6408	305,242
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN					304%	33%	28%	29%	28%	29%	16%	47%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

114300033

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS
SEDE EDUCATIVA	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.		11												
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO AL AJILLO	Ajo, crudo	B009	2	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19	
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	63	104,58	13,041	5,796	0,063	6,93	0,441	39,69	
			Cebolla cabetona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA: PAPA,ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Cebolla cabetona, cruda	B027	27,777778	25	10	0,35	0,025	1,925	6	0,075	1	
			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	0,048	0,0006	77,562		
			Arveja verde, cruda	B019	10	10	9,9	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5	
GRASA	Grupo V. Grasas		Mayonesa, con sal	D020	5	5	16,3	0,045	1,67	0,27	0,7	0,01	35,55	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,085	47,97	
AZÚCARES	Grupo III. Leche y productos lácteos	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0	
			ACEITE	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0	
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180								
TOTAL MENÚ							637,13	23,065	22,289	82,748	173,604	2,2838	377,066	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							32%	33%	34%	30%	16%	26%	25%	

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

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ARVEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42	
			Arveja seca, cruda	T003	17	17	63,58	4,063	0,187	10,234	10,2	0,782	2,55	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,0	3,6	0,126	0,009	0,693	2,16	0,027	0,36	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	125,0	90,0	149,4	1,08	0,18	35,37	7,2	0,36	23,4	
	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PATACÓN	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,176471	35	16,45	0,245	0,035	3,325	9,45	0,14	12,25	
	ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	0,15	1,8	
				Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
				Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
				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	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
				Acetite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
Agua apta para el consumo					180	180								
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE												
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												
TOTAL MENÚ						655,196	23,3638	15,7192	102,4502	54,794	3,4195	505,027		
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	279,2	1100	5,6	1133			
% ADECUACIÓN						33%	33%	24%	37%	5%	61%	45%		

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

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Cuarto y Quinto

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					HIERRO (mg)	SODIO (mg)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (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	84	63	104,58	13,041	5,796	0,063	6,93	0,441	39,69
			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	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	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90,0	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	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	35,294118	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE 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
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENÚ							613,248	22,7244	20,8186	79,9776	176,168	2,2727	382,635
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							31%	33%	31%	29%	16%	41%	26%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

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

Primaria:Cuarto y Quinto

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 GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Lenteja común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7,777,778	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. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TORTILLA DE HUEVO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,235,2941	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	45	45	158.85	3.015	0.18	36.045	4.05	0.36	0.9
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118.8	0.99	0.18	27.27	2.7	0.45	3.6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Tomate, crudo	B103	81.25	65	14.95	0.585	0.065	2.665	5.85	0.325	3.9
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Limón, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.04
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0.44	0.023	0.006	0.059	0.82	0.018	0.46
			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, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acete de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ					603,1081	15,49314	17,12252	92,63507	63,1537	3,64073	321,4051		
RECOMENDACIÓN					1994	69.8	1100	279.2	5.6	5.6	1500		
% ADECUACIÓN					30%	22%	26%	33%	6%	65%	21%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Rección para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
					BRUTO (g)	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	ESPAGUETTIS GUISADOS CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170,66	5,98	0,644	34,408	9,66	0,46	2,3
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	125,0	90,0	149,4	1,08	0,18	35,37	7,2	0,36	23,4
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Lechuga común, cruda	B059	54,545455	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,411765	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Uva, deshidratada	C087	7,0588235	6	19,62	0,15	0,018	4,512	2,28	0,144	1,5
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras		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 azúcares	JUGO DE MORA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Aceite de soja	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
					TOTAL MENÚ								
					RECOMENDACIÓN								
					% ADECUACIÓN								
					35%								
					37%								
					25%								
					99,6696								
					1994								
					66,5								
					279,2								
					1100								
					5,6								
					187,226								
					4,2518								
					275,052								
					1500								
					5,6								
					18%								
					78%								

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

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 16

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

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	FRIGASE DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	63	104.58	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
			Cebolla cabeza, 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. 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	45	45	158.85	3.015	0.18	36.045	4.05	0.36	0.9
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	2	0.94	0.014	0.002	0.19	0.54	0.008	0.7
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118.8	0.99	0.18	27.27	2.7	0.45	3.6
			Tomate, crudo	B103	81.25	65	14.95	0.585	0.065	2.665	5.85	0.325	3.9
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Cilantro, crudo	B035	2	1	0.44	0.023	0.006	0.059	0.82	0.018	0.46
			Limón, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.04
			Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
			Curuba, cruda	C021	120	60	22.8	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	49.9	2.63	2.66	3.84	94	0.05	36.9
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos	ACEITE	Acetate de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
			GrASA										
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Cuarto y Quinto

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO [g]	PESO NETO [g]	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS [Kcal]	PROTEÍNA [g]	GRASA [g]	CHO [g]	CALCIO [mg]	HIERRO [mg]	SODIO [mg]
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO AGRIDULCE	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12,84	3,6	0,12	10,2	0,48	31,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	8,2352941	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
CEREA ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	112,5	90	80,1	1,89	0,09	17,01	10,8	0,72	5,4
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA	Habichuela, cruda	B052	38,888889	35	15,05	0,735	0	2,52	14	0,35	2,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,294118	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas	ACEITE	Agua apta para el consumo		180	180							
Agua apta para el consumo													
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
Agua													
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							610,366	23,0658	18,5922	83,7182	183,696	2,4519	450,455
% ADECUACIÓN							1994	66,5	1100	279,2	5,6	1500	30%
							31%	33%	28%	30%	17%	44%	30%

CC: 1143866122 de Tal

1143866122 de Tal

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

Primaria: Cuarto y Quinto

18

MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					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	0.048	0.006	77.562
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7.7777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Lenteja comun, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.24	4.59	
			Tomate, cruda	B103	8.75	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.764706	10	4.7	0.07	0.01	0.95	2.7	0.04	3.5	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74.5	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVO REVUELTO	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.003	38.781	
			Ajo	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.006	77.562	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45.0	45	158.85	3.015	0.18	36.045	4.05	0.36	0.9	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127.2	0.72	0.24	29.92	12.8	0.24	11.2	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.003	38.781	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	0.625	0.085	3.615	0.75	0.215	0.1	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8.1801	0.69174	0.59292	0.01647	2.9097	0.09333	7.6311	
			Repollo blanco, crudo	B099	50	35	14	0.63	0.105	2.24	15.4	0.175	6.3	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.294118	30	14.1	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5	
			Limón, crudo	C044	6	3	1.32	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.12	
			Cilantro, crudo	B035	0.20	0.2	0.088	0.0046	0.0012	0.0118	0.164	0.0036	0.092	
			Sal	L015	0.40	0.4	0	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	
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	7	7	25.48	0.042	0.007	6.314	2.94	0.343	2.73	
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Acetate de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0	
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo			180	180							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo											

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

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

19

MENÚ No.

19

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	ESPAQUETIS GUISADOS CON POLLO DESMECHADO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,888889	8	3.2	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32	
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	63	104.58	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			Tomate, crudo	B103	12.5	10	2.3	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170.66	5.98	0.644	34.408	9.66	0.46	2.3	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harrinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	80	76.8	1.76	0.08	16.88	8.8	0.8	14.4	
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0.024	0.0003	38.781		
			Lechuga común, cruda	B059	54.545455	30	5.4	0.24	0.03	0.78	6.3	0.27	1.8	
			Pepino Conombrino, crudo	B077	33.333333	25	3.5	0.125	0.025	0.575	4.5	0.075	0.5	
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13.157895	10	19.4	0.04	0.01	4.69	0.8	0.01	0	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	MANGO	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	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	ACEITE	Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
			Agua apta para el consumo		180	180								
TOTAL MENÚ	RECOMENDACIÓN	% ADECUACIÓN	623.068			25.4224	21.1276	79.3696	187.742	3.2355	224.641			
			1994			69.8	66.5	279.2	1100	5.6	1500			
			31%			36%	32%	28%	17%	58%	15%			
			NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
			VANESSA VELEZ VARGAS											
MATRÍCULA PROFESIONAL														
1143866122														

IRMA

19/03/2025 10:03:27

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FIRMA

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

Primaria:Cuarto y Quinto

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO [g]	PESO NETO [g]	CALORÍAS Y NUTRIENTES						HIERRO [mg]	SODIO [mg]
							CALORÍAS [Kcal]	PROTEÍNA [g]	GRASA [g]	CHO [g]	CALCIO [mg]			
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CUBITOS DE CARNE DE RES SALTADA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83.4	13.08	3.42	0	3.6	1.62	30.6	
			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	
		FRIOLES GUISADOS	Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28	
			Frijol lima, crudo	T015	17	17	62.9	3.298	0.204	10.387	26.35	1.36	0	
			Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343	
			Tomate, crudo	B103	7.5	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42	
			Ahuyama, 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	45	45	158.85	3.015	0.18	36.045	4.05	0.36	0.9	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	38.888889	35	14	0.49	0.035	2.695	8.4	0.105	1.4	
			Tomate, crudo	B103	37.5	30	6.9	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMON	Limón, crudo	CD44	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	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PATACÓN	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	125.0	90.0	149.4	1.08	0.18	35.37	7.2	0.36	23.4	
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	CD82	69.767442	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0	
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0	
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		180	180								
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo											
TOTAL MENÚ							646.906	22.8168	15.2202	101.0122	65.7	4.6902	447.566	
RECOMENDACIÓN							1994	69.8	66.5	279.2	1100	5.6	1500	
% ADECUACIÓN							32%	33%	23%	36%	6%	84%	30%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

NUTRICIONISTA

cc: 1143866122 de Cali