

**MINUTA
ALIMENTARIA**

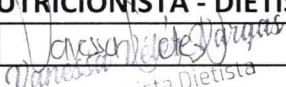
**COLEGIO LUIS
HERNANDEZ
VARGAS**

ANÁLISIS NUTRICIONAL

**Media y Nivel
Complementario**

NIVEL ESCOLAR:	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO						
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	94,0	94,0	60 g		
	Carne blanca (pollo)	2 veces por semana	125,3	94	75 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	40,0	40,0	120 g		
Cereales	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Arroz o	4 veces por semana	62,0	62,0	140 g		
	Pasta	1 vez por semana	64,0	64,0	144 g		
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Papa o	Todos los días	162 - 191	130,0	117 - 130g		
	Yuca o		162,5	130,0	117 g		
	Plátano		180,6	130,0	127 g		
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras						
	Verdura fría o caliente	Todos los días	120 - 130	90 - 100	90 g		
Bebida	Grupo II. Frutas y verduras						
	Fruta	Todos los días	66 -120	60,0	200 cc		
Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y productos lácteos						
	Leche en polvo	3 veces por semana	15,0	15,0	200 cc		
Azúcares	Grupo VI. Azúcares						
	Azúcar	Todos los días	9,0	9,0	9 g		
Grasas	Grupo V. Grasas						
	Aceite vegetal	Todos los días	16,0	16,0	16 cc		
Agua	Agua apta para el consumo						
	Agua potable	Todos los días	200,0	200,0	200 cc		
APORTE NUTRICIONAL CICLO							
CALORÍAS Y NUTRIENTES	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
Total aporte pormedio diario	841	32,2	26,5	123,9	169,7	4,8	410,5
Recomendaciones diarias	2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
Adecuación según resolución (%)	31	33	30	30	20	51	19
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	29,0%	31,7%	27,4%	30,5%	15,4%	40,6%	27,4%

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


 Nutricionista Dietista
 Cc: 1143866122 de Cali

RESUMEN DE ANALISIS NUTRICIONAL							
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS							

GRUPO DE EDAD	Media y Nivel Complementario
---------------	------------------------------

MENU	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
MENU 1	849,6	32,2	29,4	110,3	211,5	3,2	434,7
MENU 2	876,6	23,0	22,5	138,2	89,6	5,7	408,8
MENU 3	803,7	37,2	26,7	99,6	215,0	4,9	375,4
MENU 4	1019,7	39,5	24,2	154,8	103,1	5,4	518,6
MENU 5	892,8	31,0	29,3	122,0	196,8	2,9	326,3
TOTAL SEMANA 1	4442	162,8	132,1	625,0	816,0	22,2	2063,7
RECOMENDACIONES DIARIAS	2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
PROMEDIO SEMANAL	888	32,6	26,4	125,0	163,2	4,4	412,7
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	33,0	30,0	30,0	20,0	51,0	19,0
ADECUACION TOTAL SEMANA 1 (%)	30,6%	32,1%	27,3%	30,8%	14,8%	37,6%	27,5%
MENU 6	880,4	34,2	29,9	113,8	210,3	3,7	246,1
MENU 7	879,9	37,0	27,8	114,7	217,3	5,7	458,4
MENU 8	874,8	21,4	22,6	138,4	128,5	6,2	512,9
MENU 9	811,0	32,7	26,3	107,8	219,1	3,6	342,6
MENU 10	880,9	36,0	27,6	117,0	117,0	6,6	324,8
TOTAL SEMANA 2	4327	161,2	134,0	591,7	892,2	25,8	1884,7
RECOMENDACIONES DIARIAS	2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
PROMEDIO SEMANAL	865	32	27	118	178	5	377
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	33	30	30	20	51	19
ADECUACION TOTAL SEMANA 2 (%)	29,8%	31,8%	27,7%	29,1%	16,2%	43,7%	25,1%
MENU 11	857,8	32,3	30,8	108,8	208,4	3,1	410,8
MENU 12	972,1	37,3	23,0	149,2	82,6	5,1	539,7
MENU 13	836,2	31,9	29,3	106,4	213,9	3,1	419,8
MENU 14	862,9	22,5	22,4	135,4	79,6	5,8	330,4
MENU 15	936,6	35,9	26,7	133,3	221,0	5,6	315,4
TOTAL SEMANA 3	4466	160,0	132,3	633,2	805,6	22,7	2016,1
RECOMENDACIONES DIARIAS	2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
PROMEDIO SEMANAL	893	32	26	127	161	5	403
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	33	30	30	20	51	19
ADECUACION TOTAL SEMANA 3 (%)	30,8%	31,5%	27,4%	31,2%	14,6%	38,4%	26,9%
MENU 16	86	30,6	29,3	115,4	183,9	3,1	494,0
MENU 17	827,8	33,2	26,3	109,9	222,7	3,4	484,1
MENU 18	932,4	24,0	23,5	149,1	138,5	6,7	528,3
MENU 19	856,1	36,0	29,8	106,8	224,0	4,3	262,4
MENU 20	966,1	36,6	22,6	147,8	111,9	7,9	476,9
TOTAL SEMANA 4	3582	160,3	131,5	629,0	881,0	25,3	2245,7
RECOMENDACIONES DIARIAS	2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
PROMEDIO SEMANAL	716	32	26	126	176	5	449
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	33	30	30	20	51	19
ADECUACION TOTAL SEMANA 4 (%)	24,7%	31,6%	27,2%	31,0%	16,0%	42,9%	29,9%
PROMEDIO TOTAL CICLO	841	32,2	26,5	123,9	169,7	4,8	410,5
RECOMENDACIONES DIARIAS	2900,0	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	29,0%	31,7%	27,4%	30,5%	15,4%	40,6%	27,4%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,33333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			Tomate, crudo	B103	7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DULCE DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	57,142857	40	16	0,72	0,12	2,56	17,6	0,2	7,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47,058824	40	18,8	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14
			Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	162,5	130	124,8	2,86	0,13	27,43	14,3	1,3	23,4
			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	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
AZÚCARES GRASA	Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetate de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										
TOTAL MENÚ							849,63	32,178	29,38	110,335	211,498	3,1881	434,677
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							29%	32%	30%	27%	19%	57%	29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL						
							1143866122						

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Recién para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

2

MENÚ No.

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	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562		
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48	
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	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	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562		
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24	
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46	
			Limon, crudo	C044	2	1	0,44	0,009	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04	
			Tomate, crudo	B103	56,25	45	10,35	0,465	0,045	1,845	4,05	0,225	2,7	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Cebolla cabeza, cruda	B027	47,368421	45	18	0,63	0,045	3,465	10,8	0,135	1,8	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	180,55556	130	171,6	1,43	0,26	39,39	3,9	0,65	5,2	
			Piña, cruda	C072	109,09091	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8	
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
			Acetite de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLATANO MADURO			200	200								
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA												
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACETE												
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												

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

Media y Nivel Complementario

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					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	ESPAGUETTIS EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Cebolla 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	0,072	0,0009	116,343	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	239,2579	8,3837	0,90286	48,23852	13,5429	0,6449	3,2245
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	163,1	130	116,1361	2,74029	0,13049	24,66261	15,6588	1,04392	7,8294
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	38,781
			Repollo blanco, crudo	B099	57,1	40,0	16	0,72	0,12	2,56	17,6	0,2	7,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47,6	40,5	19,0303	0,28343	0,04049	3,84655	10,9323	0,16196	14,1715
			Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
BEBIDA	Grupo III. Frutas y verduras	JUGO DE GUANÁBANA CON LECHE	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
			Guandabana, cruda	c030	85,7	60,0	19,8	0,36	0,12	4,08	6,6	0,12	5,4
			Leche de vasa, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Acetile de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
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 HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Recién para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

4

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	ARVEJAS GUIADAS	Alo, crudo	B009	0.2	0.2	2.8	0.098	0.006	0.0586	1.68	0.026	0.28
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7.7777778	7	149.6	9.56	0.44	24.08	24	1.84	6
			Arveja seca, cruda	T003	40	40	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
			Tomate, crudo	B103	10	8	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Sal	L015	0.2	0.2	4.7	0.07	0.01	0.95	2.7	0.04	3.5
		CERDO A LA PLANCHA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B074	25	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2
			Papa, variedad batatas, pastusa, con Sal	F011	94	94	131.6	20.116	5.64	0.188	15.98	0.752	48.88
			Cerdo, carne magra, cruda	B009	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Allo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	L015	0.1	0.1	206.7	1.17	0.39	48.62	20.8	0.39	18.2
TUBERCULOS, BAKES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREA	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Sal	B107	162.5	130	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8.1801	0.69174	0.59292	0.01647	2.9097	0.09333	7.6311
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218.86	4.154	0.248	49.662	5.58	0.496	1.24
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0	0.096	0.0012	155.124
		ARROZ BLANCO	Lechuga común, cruda	B059	72.727273	40	7.2	0.32	0.04	1.04	8.4	0.36	2.4
			Tomate, crudo	B103	12.5	10	2.3	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
			Pepino Cebollero, crudo	B077	53.3	40	5.6	0.2	0.04	0.92	7.2	0.12	0.8
			Mango común, crudo	C051	18.181818	10	7.9	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.08
			Tomate de árbol rolo, crudo	C082	69.767442	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0
			Acetite	D012	16	16	148.41	0	16.49	0	0	0	0
		AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019.6761	39.49654	24.23312	154.83367	103.0737	5.49883	518.5581
			TOTAL MENÚ				2900	101.5	96.7	406	1100	5.6	1500
			RECOMENDACIÓN				35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
			% ADECUACIÓN										

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

Vanessa Velez
Nutricionista Dietista
C-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 HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,33333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	0,035
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	PLÁTANO CARAMELIZADO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7	34,93	1,841	1,862	2,688	65,8	0,035	25,83
CEREAL ACOMPAÑANTE	pasta alimentada, sin enriquecer, cruda		A074	60	60	222,6	7,8	0,84	44,88	12,6	0,6	3	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	plátano hartón, maduro, crudo		B089	180,55556	130	171,6	1,43	0,26	39,39	3,9	0,65	5,2	
	Panela		K033	2	2	7,28	0,012	0,002	1,804	0,84	0,098	0,78	
	ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Lechuga común, cruda	B059	80	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36	2,4	
		Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
Cebolla cabezona, cruda		B027	10,526316	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		
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
	Mora de castilla, cruda		C061	66,666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6	
	Leche de vaca, entera, en polvo		G008	8	8	39,92	2,104	2,128	3,072	75,2	0,04	29,52	
	Azúcar blanco, granulado		K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
AZÚCARES	Grupo V. Grasas	AGUA	Acetate de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
GRASA	Agua apta para el consumo			200	200								
TOTAL MENÚ							880,428	34,1754	29,9006	113,7656	210,302	3,7295	246,051
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	34%	31%	28%	19%	67%	16%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

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

Reación para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	15	15	56,1	3,585	0,165	9,03	9	0,69	2,25
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,338	47,34
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,862	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	162,5	130	115,7	2,73	0,13	24,57	15,6	1,04	7,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24,95	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Margarina, esparcible	D019	2	2	14,62	0,012	1,62	0	0,06	0,002	13,7
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	50	40	18,8	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
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	44,444444	40	17,2	0,84	0	2,88	16	0,4	2,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			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
AZÚCARES GRASA	Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Acetate de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA		AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							879,946	36,9698	27,7642	114,7202	217,262	5,7236	458,384
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	36%	29%	28%	20%	102%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

Vanessa Velez Vargas
Nutricionista Dietista

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

Media y Nivel Complementario

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO		CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES				SODIO (mg)
					(g)	(g)				(g)	(g)	(g)	(g)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereali, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	163,1125	130	116,1361	2,74029	0,13049	24,66261	15,6588	1,04392	7,8294	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	220,5897	4,18683	0,24996	50,05449	5,6241	0,49992	1,2498	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,647059	15	7,05	0,105	0,015	1,425	4,05	0,06	5,25	
			Habichuela, cruda	B052	11,111111	10	4,3	0,21	0	0,72	4	0,1	0,6	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereali, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO												
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	Repollo blanco, crudo	B099	42,857143	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,870588	30	14,3303	0,21343	0,03049	2,89655	8,2323	0,12196	10,6715	
			Pepino Cuhombro, crudo	B077	26,666667	20	2,8	0,1	0,02	0,46	3,6	0,06	0,4	
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,157895	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0	
			Limón, crudo	C044	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	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
			Acetate de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		200	200								
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos													
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares													
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												
			TOTAL MENU				810,9541	32,73895	26,25454	107,83225	219,1112	3,5516	342,5927	
			RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500	
			% ADECUACIÓN				28%	32%	27%	27%	20%	63%	23%	
VANESSA VELEZ VARGAS														
FIRMA														

[Firma manuscrita]
NUTRICIONISTA - DIETISTA
COLEGIO LUIS HERNÁNDEZ VARGAS

11A3866133

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

11

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	POLLO AL AJILLO	Ajo, crudo	B009	2	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,33333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	162,5	130	115,7	2,73	0,13	24,57	15,6	1,04	7,8
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA: PAPA, ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Cebolla cabeza, cruda	B027	44,444444	40	16	0,56	0,04	3,08	9,6	0,12	1,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47,058824	40	18,8	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14
			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
BERBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares		Acetite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		200	200							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											

TOTAL MENÚ	857,82	32,267	30,806	108,815	208,444	3,0538	410,816
RECOMENDACIÓN	2950	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	30%	32%	32%	27%	19%	26%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

[Firma manuscrita]
CC: 1143866122

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

Media y Nivel Complementario

12

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ARVEJAS GUISADAS	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	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Arveja seca, cruda	T003	40	40	149,6	9,56	0,44	24,08	24	1,84	6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CERDO ENCEBOLLADO	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 cabeza, cruda	B027	10	9,0	3,6	0,126	0,009	0,693	2,16	0,027	0,36
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	180,6	130,0	215,8	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo I. Cereales, 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	52,941176	45	21,15	0,315	0,045	4,275	12,15	0,18	15,75
			Tomate, crudo	B103	56,25	45	10,35	0,405	0,045	1,845	4,05	0,225	2,7
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Alúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Acetate de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
ALZUCARES	Grupo VI. Alúcares	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
TOTAL MENÚ	RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN												

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

Media y Nivel Complementario

13

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	GOULASH DE POLLO CON VERDURAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
			Cebolla cabazona, cruda	B027	7,8	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48	
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,33333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562		
	CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Habichuela, cruda	B052	11,111111	10	4,3	0,21	0	0,72	4	0,1	0,6
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
				Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
				Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
				Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	162,5	130,0	115,7	2,73	0,13	24,57	15,6	1,04	7,8
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	0,048	0,0006	77,562		
			Pepino Cohombro, crudo	B077	60	45,0	6,3	0,225	0,045	1,035	8,1	0,135	0,9	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52,941176	45	21,15	0,315	0,045	4,275	12,15	0,18	15,75	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORA Y PIÑA	Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3	
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781		
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04	
			Leche de vasa, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
			Grupo VI. Azúcares	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0	
			Grupo V. Grasas											
			Agua apta para el consumo		200	200								
			AGUA											
TOTAL MENÚ							836,188	31,9414	29,3406	106,4296	213,908	3,1177	419,785	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500	
% ADECUACIÓN							29%	31%	30%	26%	19%	56%	28%	

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

Rección para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	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
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	89,5
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano harlón, maduro, crudo	B089	180,55556	130	171,6	1,43	0,26	39,39	3,9	0,65	5,2
			Tomate, crudo	B103	112,5	90	20,7	0,81	0,09	3,69	8,1	0,45	5,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			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 PIÑA EN AGUA	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
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Grado V. Grasa	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							862,888	22,5484	22,4496	135,4116	79,604	5,7514	330,374
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	22%	23%	33%	7%	103%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

16

ELABORA EL ANALISIS

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

Media y Nivel Complementario

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO		CALORIAS Y NUTRIENTES						
					BRUTO (g)	NETO (g)	CALORIAS (kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO AGRI DULCE	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131.6	20.116	5.64	0.188	15.98	0.752	48.88
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Pimentón rojo, crudo	B080	8.2352941	7	2.45	0.07	0.021	0.441	0.49	0.028	0.14
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7.94	0	0	1.986	0	0.002	0
			Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
			Piña, cruda	C072	18.181818	10	5.6	0.06	0.01	1.24	1.6	0.05	0.3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218.86	4.154	0.248	49.662	5.58	0.496	1.24
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0	0.096	0.0012	155.124
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	162.5	130	115.7	2.73	0.13	24.57	15.6	1.04	7.8
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Habichuela, cruda	B052	50	45	19.35	0.945	0	3.24	18	0.45	2.7
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52.941176	45	21.15	0.315	0.045	4.275	12.15	0.18	15.75
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
			Ajo, crudo	B009	0.2	0	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0
			Aceite de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

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

Media y Nivel Complementario

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0,0006	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B099	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,008	0,0006	0,008	
			Cebolla cebazona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	0,008	0,0006	0,008
			Lentilla común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,58	3,8
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,063	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
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,0006	77,562
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	162,5	130	206,7	1,17	0,39	48,62	20,8	0,39	18,2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Sal	L015	0,1	0	0	0,024	0,0003	38,781			
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	0,625	0,085	3,615	0,75	0,215	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,69174	0,59292	0,01647	2,9097	0,09333	7,6311
			Repollo blanco, crudo	B099	64,285714	45	18	0,81	0,135	2,88	19,8	0,225	8,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52,941176	45	21,15	0,315	0,045	4,275	12,15	0,18	15,75
			Limón, crudo	C044	6	3	1,32	0,009	0,009	0,279	0,57	0,015	0,12
			Cilantro, crudo	B035	0,20	0,2	0,088	0,0046	0,0012	0,0118	0,164	0,0036	0,092
			Sal	L015	0,40	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
			Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
			Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Aceite de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		200	200							
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	ACEITE											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA											
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENÚ							932,3561	24,03374	23,47972	149,14187	138,5337	6,67053	528,2911
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	86,7	406	1100	3,8	1500
% ADECUACIÓN							32%	24%	24%	37%	13%	119%	35%

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 HERNÁNDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETIS 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 cabeza, 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	125,33333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237,44	8,32	0,896	47,872	13,44	0,64	3,2
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	162,5	130	124,8	2,86	0,13	27,43	14,3	1,3	23,4
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Lechuga común, cruda	B059	72,727273	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36	2,4
			Pepino Combi, crudo	B077	53,333333	40	5,6	0,2	0,04	0,92	7,2	0,12	0,8
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,157895	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			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	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
AZÚCARES GRASA	Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas	ACEITE	Acete de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		200	200							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										
TOTAL MENÚ							856,128	35,9604	29,8386	106,7736	224,032	4,2795	262,351
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	35%	31%	26%	20%	76%	17%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

¿A QUE ELABORA EL ANALISIS?