

**MINUTA
ALIMENTARIA**

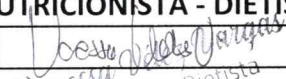
**COLEGIO ANTONIO
MARTÍNEZ DELGADO**

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:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

1

MENÚ No.

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
			Repollo blanco, crudo	B099	57,142857	40	16	0,72	0,12	2,56	17,6	0,2	7,2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DULCE DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	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, RAÍCES, PLÁTANOS 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
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
Grupo V. Grasas			Acetate de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	
AGUA	Agua apta para el consumo		AGUA	Agua apta para el consumo		200	200						
TOTAL MENÚ							849,63	32,178	29,38	110,335	211,498	3,1881	434,677
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	55,6	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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Bación para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

2

NIVEL

MENÚ No.

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	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	
		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	212,86	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		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, 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	
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLATANO MADURO	Tomate, crudo	B103	56,25	45	10,35	0,405	0,045	1,845	4,05	0,225	2,7	
			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	
			Agua apta para el consumo											
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109,09091	60	33,6	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8	
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
			Agua apta para el consumo											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200								
			Agua apta para el consumo											
			Agua apta para el consumo											
TOTAL MENÚ							876,588	22,9644	22,4676	138,1836	89,612	5,735	408,846	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500	
% ADECUACIÓN							30%	23%	23%	34%	8%	102%	27%	

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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertenencia 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)	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	ESPAGUETTES 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 cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	12,50	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentada, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	239,2579	8,3837	0,90286	48,23852	13,5429	0,6449	3,2245
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	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
			Sal	L015	0,1	0,1	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	0,28433	0,04049	3,84655	10,9323	0,16196	14,1715
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Limón, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Guanduba, cruda	c030	85,7	60,0	19,8	0,36	0,12	4,08	6,6	0,12	5,4
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUANÁBANA CON LECHE											
Grupo III. Leche y productos lácteos													
AZÚCARES	Leche de vaca, entera, en polvo		G008	15,0	15,0	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	
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acite 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

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

NIVEL

MENÚ No.

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 GUISADAS	Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabazona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	40	40	149,6	9,56	0,44	24,08	24	1,84	6
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		CERDO A LA PLANCHA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	25	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,2
			Fo11	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88	77,562
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,038
			Sal	L015	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. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Alo, 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	B107	162,5	130	206,7	1,17	0,39	48,32	20,8	0,39	18,2
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Harina de trigo, fortificada, todo	L015	6	5	8,1801	0,69174	0,59292	0,01647	2,9097	0,09333	7,6311
			Arroz blanco, pulido, crudo	A040	10	10	36	1,25	0,17	7,23	1,5	0,43	0,2
		ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,2	0,2	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,096	1,24
			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 Cohombro, 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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANGO	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,767442	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 de soya	D012	16	16	148,41	0	16,49	0	0	0	0
		JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
BERBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
		JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
		JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
GRASA	Grupo V. Grasas	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
		JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
AGUA	Agua apta para el consumo	JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%
		JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	1019,6761	39,49654	24,23312	154,83367	103,0737	5,40983	518,5581
							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
							35%	39%	25%	38%	9%	97%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

Vanessa Velez Vargas

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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

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					SODIO (mg)	
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)		HIERRO (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	0.038	
			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
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	5	1.75	0.05	0.015	0.315	0.35	0.02	0.1
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereali, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218.86	4.154	0.248	49.662	5.58	1.24	
			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	180.55556	130	171.6	1.43	0.26	39.39	3.9	0.65	5.2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereali, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	Habichuela, cruda	B052	44.444444	40	17.2	0.84	0	2.88	16	2.4	
			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	50	40	14	0.4	0.12	2.52	2.8	0.16	0.8
			Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.38
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	0.42	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7.7777778	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	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0
			Acetite 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 lácteos	ACEITE											
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA											
GRASA	Grupo V. Grasas												
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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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	CALORÍAS Y NUTRIENTES	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	FO85	125,33333	94	136,04	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 cabazona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0066	77,562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7	34,93	1,841	1,862	2,688	65,8	0,035	25,83
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimentada, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	222,6	7,8	0,84	44,88	12,6	0,6	3
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PLÁTANO CARAMELIZADO	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
			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 cabazona, cruda	B027	10,526316	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Limon, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	44,4	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	8	8	39,92	2,104	2,128	3,072	75,2	0,04	29,52
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetite de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia 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 NETO		CALORIAS Y NUTRIENTES						SODIO (mg)
					BRUTO (g)	(g)	CALORIAS (kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTECK CON PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88
			Cebolla cabazona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	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. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	Repollo blanco, crudo	B099	42,857143	30	12	0,34	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	0,11196	10,6715	
Pepino Cohombro, 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
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	Grupo VII. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
	Grupo V. Grasas		Aceite de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo		AGUA	Agua apta para el consumo		200	200	810,9541	32,73895	26,25454	107,83275	219,1112	3,5516
TOTAL MENÚ							2900	101,5	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							28%	32%	27%	27%	20%	63%	23%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

[Firma]

MATRICULA PROFESIONAL

1143866122

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

No

Sin Pertinencia Étnica

Reclamo para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GARBANZOS GUIRADOS	Alo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Garbanzo, crudo	T019	40	40	157,2	7,96	2,2	23,52	48	2,56	12
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,33333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	9,22
		FAJITAS DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0,072	0,02	0,009	1,038
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,06	0,038	0,378	0,42	0,024	0,12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	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. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPAS A LA FRANCESA	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
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	112,5	90	20,7	0,81	0,09	3,69	8,1	0,45	5,4
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,003	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	3,51
			Acetate de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
TOTAL MENÚ							880,856	35,9588	27,5552	116,9872	117,014	6,561	324,792
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	110	5,6	1500
% ADECUACIÓN							30%	35%	28%	29%	11%	117%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

11

MENÚ No.

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 PRÓTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO AL AJILLO	Ajo, crudo	B009	2	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125,33333	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,958	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, PLATANOS 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
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 Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	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							

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

857,82
2920
30%

32,267
101,5
32%

30,806
96,7
32%

108,815
406
27%

208,444
1100
19%

3,0538
11,8
26%

410,816
1500
27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

VANESSA VELZ 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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

12

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, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ARVEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	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 ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, 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	180,6	130,0	215,8	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
			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
		PATACÓN	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
			Maracujá, cruda	C056	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
			Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Acetate de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACETITE											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
AGUA	Agua apta para el consumo												
		TOTAL MENÚ		972,116		37,3188		23,0052	149,2462	82,644	5,1385	539,737	
		RECOMENDACIÓN		2300		101,5		96,7	406	1100	5,6	1133	
		% ADECUACIÓN		34%		37%		24%	37%	8%	92%	48%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ YARGAS

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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sillio

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 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	GOUJASH 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 cabezona, 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	0.048	0.0006	77.562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, 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	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. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA CON CHIMICHURRY	Clantro, 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	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, ZANAHORIA Y PIÑA	Piña, cruda	C072	18.181818	10	5.6	0.06	0.01	1.24	1.6	0.05	0.3
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Limón, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.04
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0
			Acetate de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		200	200							
BEBIDA	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR											
AZÚCARES	Grupo V. Grasas	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	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%	56%

VANESSA VELEZ VARGAS

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.

COLÉGIO ANTONIO MARTINEZ DELGADO

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración 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		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	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	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8
			Cebolla cabazona, 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
			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	24,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			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, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, 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
			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	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
			Agua apta para el consumo	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
AZÚCAR	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							
GRASA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										
TOTAL MENÚ	TOTAL MENÚ	TOTAL MENÚ	Agua apta para el consumo										
% ADECUACIÓN	% ADECUACIÓN	% ADECUACIÓN	Agua apta para el consumo										

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Seal

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Recién para Preparar en Sitio

Almuerzo

Media y Nivel Complementario

17

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO AGRIDUCE	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
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
			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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA COCIDA	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	0,2	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	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	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
			Aceite de soja	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Agua apta para el consumo	D012	200	200	0	0	0	0	0	0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	ACEITE											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ							827,846	33,1618	26,2872	109,8622	222,656	3,3519	484,105
RECOMENDACIÓN							2900	1015	96,7	406	1100	5,6	1500
% ADECUACIÓN							29%	33%	27%	27%	20%	60%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VILEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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 Y NUTRIENTES					CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CHO (g)			
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Sal	LO15	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0,000	0,000	0,000
			Ajo crudo	B099	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,0006	0,008	0,000	77,562
			Cebolla cabazona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	0,007	0,008	0,000	0,000
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	8,75	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,063	0,004	0,000	0,000
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	0,000	0,000
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	0,000	69,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVO REVUELTO	Sal	LO15	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,000	0,000	0,000
			Arroz blanco, pulido, crudo	AO10	62,0	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,048	0,000	38,781
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	162,5	130	206,7	1,17	0,39	48,62	20,8	0,39	0,000	18,2
		PALITOS DE YUCA	Sal	LO15	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,000	0,000	38,781
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	AO40	5	5	18	0,025	0,085	3,615	0,75	0,215	0,000	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,69174	0,59392	0,01647	2,9097	0,09333	0,000	7,6311
			Repollo blanco, crudo	B099	64,285714	45	18	0,81	0,135	2,88	19,8	0,225	0,000	8,1
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52,941176	45	21,15	0,315	0,045	4,275	12,15	0,18	0,000	15,75
			Limon, crudo	CO44	6	3	1,32	0,009	0,009	0,279	0,57	0,015	0,000	0,12
			Cilantro, crudo	B035	0,20	0,2	0,088	0,0046	0,0012	0,0118	0,164	0,0086	0,000	0,092
			Sal	LO15	0,40	0,4	0	0	0	0	0,096	0,000	0,000	155,124
			Naranja, cruda	CO62	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	0,000	1,2
			Panela	K033	9	9	32,76	0,054	0,009	8,118	3,78	0,441	0,000	3,51
			Aceite de soya	DO12	16	16	144	0	16	0	0	0	0,000	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200								

TOTAL MENÚ	932,3551	24,03374	23,47972	149,14187	138,5337	528,2911
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406	1100	3500
% ADECUACIÓN	32%	24%	24%	37%	13%	35%

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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

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						
							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 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	8,8888889	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. Cereales, 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
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA	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	2,6	2,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MANGO	Pepino Cologmbro, crudo	B077	53,333333	40	5,6	0,2	0,04	0,92	7,2	0,12	0,8
			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
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE MORA 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	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Acetile de soya	D012	16	16	144	0	16	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		200	200							

Media y Nivel Complementario

Joessu