

**MINUTA
ALIMENTARIA**

**COLEGIO ANTONIO
MARTÍNEZ DELGADO**

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 fría 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		

Vanessa Velez Vargas
 Nutricionista Dietista
 Cc: 1143866122 de Cali

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%

1

1143866122

MENIÚ No.:

Abstract

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								
							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 GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	17		65,79	3,927	0,153	10,37	8,67	4,59			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021			
			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			
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,038			
	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVOS PERICOS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10,0	4,7	0,07	0,01	0,95	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	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28		
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0,048	0,0006	77,562	0,0006	0,48		
			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	0,018	0,46		
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	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,085	0,04		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	TAJADA DE PLATANO MADURO	Tomate, crudo	B103	43,75	35	8,05	3,15	0,035	1,435	3,15	0,175	2,1		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	31,578947	30	12	0,03	0,42	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		
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0		
			Acetate de soya	D012	11	11	103,41	0	11,49	0	0	0	0		
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180									
GRASA	Grupo V. Grasas														
AGUA	Agua apta para el consumo														
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							618,6681	15,83414	17,63052	94,86707	70,9117	3,65433	400,1771		
% ADECUACIÓN							1994	279,2	66,5	34%	1100	5,6	1500		
							31%	23%	27%	6%	65%	27%	27%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS							MATRÍCULA PROFESIONAL	
FIRMA														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

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)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					HIERRO (mg)	SODIO (mg)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)		
ALIMENTO PRÓTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	83,4	13,08	3,42	0	3,6	1,62	30,6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	12,50	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
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	2,3
			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
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	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	25,0	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
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	77,562
			Limón, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Guanábana, cruda	c030	85,7	60,0	19,8	0,36	0,12	4,08	6,6	0,12	5,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZÚCARES	Grupo VII. Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Agua apta para el consumo	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							577,65	25,728	18,88	73,281	176,814	3,3748	340,066
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	279,2	1100	1500	5,6	1500
% ADECUACIÓN							29%	37%	28%	26%	16%	60%	23%

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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

4

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	17	17	63,58	4,063	0,187	10,234	10,2	0,782	2,55	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	12,5	10	8,9	0,21	0,01	1,89	1,2	0,08	0,6	
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12,84	3,6	0,12	10,2	0,48	31,2	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127,2	0,72	0,24	29,92	12,8	0,24	11,2	
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,69174	0,59292	0,01647	2,9097	0,09333	7,6311	
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	45	5	18	0,625	0,085	3,615	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	0,9	
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
			Lechuga común, cruda	B059	54,545455	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8	
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6	
			Pepino Gohombro, 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	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	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								
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127,2	0,72	0,24	29,92	12,8	0,24	11,2	
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8,1801	0,69174	0,59292	0,01647	2,9097	0,09333	7,6311	
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	45	5	18	0,625	0,085	3,615	0,75	0,215	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	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
			Lechuga común, cruda	B059	54,545455	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8	
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MANGO	Pepino Gohombro, 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	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	
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
BEBIDA AZÚCARES	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARROJ. EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	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	
			Acetate de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		180	180								
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Agua apta para el consumo											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo											
TOTAL MENU RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN	TOTAL MENU RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN	TOTAL MENU RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN	658,3961	24,14454	16,11212	100,50667	67,2137	3,36183	488,4881					
			1994	69,8	1100	66,5	1500	5,6	3300					
			33%	35%	24%	36%	6%	60%	33%					
NOMBRE NUTRICIONISTA : DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
VANESSA VELEZ VARGAS														
MATRÍCULA PROFESIONAL														
1143866122														
NRWA														

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

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)	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	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, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	Habichuela, cruda	B052	33.33333	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	109.93182	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	M003	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
			Agua apta para el consumo		180	180							
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos												
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares												
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENU RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN					656.0831	22.07674	20.7472	91.78499	166.8035	2.20215	296.5406	5.6	1500
					1994	69.8	66.5	279.2	1100	33%	15%	39%	20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					VANESSA VELEZ VARGAS								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL 1143866122								

CC-1143866122 de CC

ENTIDAD TERRITORIAL:
SEDE EDUCATIVA

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (kg)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES				CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)			
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	63	104,58	5,796	0,063	13,041	6,93	0,441	39,69
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0006	0,0586	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	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	PLÁTANO CARAMELIZADO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24,95	1,33	1,92	47	0,025	18,45	
CEREA ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170,66	5,98	34,408	9,66	0,46	2,3	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118,8	0,99	0,18	27,27	2,7	0,45	3,6
			panceta	K033	2	2	7,28	0,012	1,804	0,84	0,098	0,78	
		Lechuga común, cruda	B059	60	30	5,4	0,03	0,24	0,78	6,3	0,27	1,8	
		Tomate, crudo	B103	31,25	25	5,75	0,025	0,225	1,025	2,25	0,125	1,5	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10,526316	10	4	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4	
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04	
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
			Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6		
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE MORA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	8	8	39,92	2,104	3,072	75,2	0,04	29,52	
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Aceite de soja	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			656,058	24,7574	21,2156	87,5136	180,502	2,9955	215,341		
		RECOMENDACIÓN			69,8	279,2	1100	5,6	1500	5,6	1500		
		% ADECUACIÓN			33%	33%	32%	31%	16%	53%	14%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

1000000

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

Primaria-Cuarto y Quinto

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Arveja seca, cruda	T003	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, espensible	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
AZÚCARES GRASA	Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			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 RECOMENDACIÓN							640,796	25,7188	20,2652	84,4302	178,022	3,9366	425,554
% ADECUACIÓN							34%	37%	30%	30%	16%	70%	28%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

SEDE EDUCATIVA

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

1

Primerías Cuarta y Quinta

8

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	FRIOLLES GUIRADOS	Frijol rima, crudo	T015	17	17	62.9	3.298	0.204	10.387	26.35	1.36	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	2.8	0.098	0.539	1.68	0.021	0.28			
			Sal	L015	0.3	0	0	0	0.072	0.0009	116.343			
			Tomate, crudo	B103	10	8	0.72	0.328	0.72	0.04	0.48			
			Zapallo, crudo	B111	10	5	2.3	0.035	1.3	0.0006	77.562			
CEREA ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVOS REVUELTOS	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0.048	0.0006	1.7	139	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	110	100	149	12.6	53	0.36	0.9			
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	158.85	3.015	4.05	0.18	36.045			
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0.096	0.0012	155.124			
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	125	90	118.8	0.99	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	5.6	0.28	24.85		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.294118	30	14.1	0.21	8.1	0.12	10.5			
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0.44	0.023	0.82	0.018	0.46			
			Sal	L015	0.1	0	0	0	0.024	0.0003	38.781			
			Limon, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.38	0.01	0.08			
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	
			Atúcar 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								
			Agua apta para el consumo											
AZUCARES GRASA AGUA	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Agua	TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN	686.05	21.387	22.526	94.335	110.94	4.764	5.6	1500	568.06	
	Grupo V. Grasas													1194
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					VANESSA VELEZ VARGAS					MATRÍCULA PROFESIONAL				
										1143866122				
FIRMA														

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia 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 cabeza, 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. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			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
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	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
			#N/A	0			#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
			Repollo blanco, crudo	B099	42,857143	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	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
			Limon, 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	5,1
			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 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 MENU				589,678	23,2134	18,7166	79,9826	177,476	2,6408	305,242
			RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
			% ADECUACIÓN				30%	33%	28%	29%	16%	47%	20%

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

Primaria: Cuarto y Quinto

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GARBANZOS GUISADOS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1.84	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
			Garbanzo, crudo	T019	17	17	66.81	3.383	0.935	9.996	20.4	1.088	5.1
	FAJITAS DE POLLO	Pollo, pectuaa 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	
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343	
		Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2.1	0.06	0.018	0.378	0.42	0.024	0.12	
		Cebolla 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	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	0.2	0.2	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	106.25	85	75.65	1.785	0.085	16.065	10.2	0.68	5.1
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPAS A LA FRANCESA	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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Tomate, crudo	B103	81.25	65	14.95	0.585	0.065	2.665	5.85	0.325	3.9
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0.44	0.023	0.006	0.059	0.82	0.018	0.46
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
			Panela	K033	7	7	27.2636	0.0494	0.00749	6.75598	3.1458	0.36701	2.9211
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Aceto 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 RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN					582.6996 1994 29%	22.64674 69.8 32%	18.29869 66.5 28%	78.92318 279.2 28%	76.1898 1100 7%	4.17701 5.6 75%	293.2331 1500 20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

Nutricionista Dietista

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

GRUPO ÉTNICO:

No

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Sin Pertinencia Étnica

TIPO DE COMPLEMENTO:

Ración para Preparar en Sitio

NIVEL:

Almuerzo

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 (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, RAÍCES, 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	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	0.065	47.97	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	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	
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENÚ													
					637.13	23.065	82.748	22.289	173.604	2.2838	377.066		
RECOMENDACIÓN					1994	69.8	8.7	1500	1100	8.7	1500		
% ADECUACIÓN					32%	33%	30%	34%	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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertenencia 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)	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	ARVEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cabetona, 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
CEREAL ACOMPAÑANTE	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 cabetona, 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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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
			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
			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 TOMATE Y ZANAHORIA	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
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
			Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo												
TOTAL MENÚ							655.196	23.3638	15.7192	102.4502	54.794	3.4195	505.027
RECOMENDACIÓN							1994	66.5	279.2	1100	69.8	5.6	1133
% ADECUACIÓN							33%	33%	24%	37%	5%	61%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

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

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)	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	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 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	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	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Atúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0	
			Acete de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo	AGUA	180	180								
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR												
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												
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

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

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)	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	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 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. Cereal, 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	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 LIMON	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	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 apta para el consumo		180	180							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										
TOTAL MENÚ							603.1081	15.49314	17.12252	92.63507	63.1537	3.64073	321.4051
RECOMENDACIÓN							69.8	279.2	66.5	279.2	1100	5.6	1500
% ADECUACIÓN							30%	22%	28%	33%	6%	65%	21%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

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

Primaria: Cuarto y Quinto

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO		PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
					BRUTO (g)			CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)				
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAQUETIS 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	0,48			
			Sal	L015	0,2	0,2	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	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	1,68	0,021	0,28				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	170,66	5,98	0,644		9,66	0,46	2,3			
		TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	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	0,024	0,0003	38,781				
Tomate, crudo	B103				12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6			
Lechuga común, cruda	B059				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	0,11	8,75			
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS	Uva, deshidratada	B087	7,0588235	6	19,62	0,15	0,018	4,512	2,28	0,144	1,5			
			Sal	L015	0,1	0,1	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			
			BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	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	0,085	47,97
Azúcar blanco, granulado	K003	7				7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0			
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetate de soja	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0			
			Agua apta para el consumo		180	180										
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo													
TOTAL MENÚ							688,568	25,6534	19,0376	99,6696	187,226	4,2518	275,052			
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500			
% ADECUACIÓN							35%	37%	29%	36%	17%	76%	18%			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

1143866122

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEI

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CÁLCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	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
			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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	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	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	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	Acite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
GRASA	Grupo V. Grasas												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							622,848	21,7534	20,7646	85,1946	154,122	2,403	461,696
							1994	69,8	66,5	279,2	1100	5,6	1500
							31%	31%	31%	31%	14%	43%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS													
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

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.

18

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

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 GUIADAS	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.006	77.562
			Ajo, crudo	B099	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cabazona, cruda	B027	7.777778	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Lenteia común, cruda	T026	17	17	65.79	3.927	0.153	10.37	8.67	1.24	4.59
			Tomate, crudo	B103	8.75	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVO REVUELTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.764706	10	4.7	0.07	0.01	0.95	2.7	0.04	3.5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74.5	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5	
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Arroz blanco, pulido, crudo	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	A010	45.0	45	158.85	3.015	0.18	36.045	4.05	0.36	0.9
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	29.92	12.8	0.24	11.2
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	0.625	0.085	3.615	0.75	0.215	0.1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8.1801	0.69174	0.59292	0.01647	2.9097	0.09333	7.6311
			Repollo blanco, crudo	B099	50	35	14	0.63	0.105	2.24	15.4	0.175	6.3
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
			Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Panela	K033	7	7	25.48	0.042	0.007	6.314	2.94	0.343	2.73
			Acete de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE											
AGUA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

[Firma manuscrita]

1143000000

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO		
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	20		
MENÚ No.	20		

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					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	CUBITOS DE CARNE DE RES SALTEADA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038		
			Cebolla 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	0.048	0.0006	0.0006	77.562		
	FRIJOLES GUISADOS		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28		
			Frijol nima, 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	0.072	0.0009	0.0009	116.343		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Tomate, crudo	B103	7.5	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42		
			Ahiyama, cruda	B006	11.764706	10	3	0.08	0.02	0.58	2	0.08	0.1		
			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	0.0006	77.562		
	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMON			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	
				Limón, crudo	C044	2	1	0.44	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.04	
				Cilantro, crudo	B035	1	1	0.44	0.023	0.006	0.059	0.82	0.018	0.46	
				Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0.048	0.0006	0.0006	77.562	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PATACÓN	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	0.024	0.0003	0.0003	38.781		
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.767442	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0		
			Azúcar blanco, granulado	K003	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		
	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA		Agua apta para el consumo		180	180								
BEBIDA	Grupo VI. Azucares	ACEITE	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												
	GRASA														
AGUA															
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN					646.906	22.8168	15.2202	101.0122	65.7	4.6902	447.566				
% ADECUACIÓN					32%	33%	23%	36%	6%	84%	30%				

ENTIDAD TERRITORIAL: COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO
 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: 20
 MENÚ No.: 20

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: VANESSA VELEZ VARGAS
 FIRMA: *[Firma]*
 MATRÍCULA PROFESIONAL: 1143866122