

**MINUTA
ALIMENTARIA**

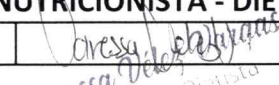
**COLEGIO LUIS
HERNANDEZ
VARGAS**

ANÁLISIS NUTRICIONAL

**Primaria:
Primero, Segundo
y Tercero**

NIVEL ESCOLAR:	PRIMARIA: 1, 2 Y 3						
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	55,0	55,0	35 g		
	Carne blanca (pollo)	2 veces por semana	73,3	55	44 g		
	Huevos						
	Huevo de gallina	1 vez por semana	55,0	50,0	50 g		
	Leguminosas secas						
	Frijol o lentejas o arvejas o	2 veces por semana	8,0	8,0	24 g		
Cereales	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Arroz o	4 veces por semana	31,0	31,0	70 g		
	Pasta	1 vez por semana	37,0	37,0	81 g		
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Papa o	Todos los días	75	60	59 g		
	Yuca o		75,0	60,0	54 g		
	Plátano		83,3	60,0	57 g		
Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras						
	Verdura fría o caliente	Todos los días	78 - 87	60 - 74	60 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	9,0	9,0	9 cc		
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 promedio diario	508	18,9	16,5	68,3	127,5	2,7	376,2
Recomendaciones diarias	1629,0	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
Adecuación según resolución (%)	31	32	30	30	15	56	13
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	31,2%	33,1%	30,3%	29,9%	15,9%	43,6%	31,3%

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	Primaria:Primero, Segundo y Tercero						
MENU	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
MENU 1	514,3	19,6	18,0	65,6	167,3	1,8	381,6
MENU 2	471,7	12,1	14,9	69,3	62,0	2,8	395,3
MENU 3	490,6	22,7	16,4	60,6	168,8	2,9	334,4
MENU 4	511,8	19,5	13,4	75,5	54,5	2,6	479,1
MENU 5	535,4	19,1	17,9	71,5	161,8	1,8	289,7
TOTAL SEMANA 1	2524	92,9	80,7	342,5	614,4	11,9	1880,0
RECOMENDACIONES DIARIAS	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
PROMEDIO SEMANAL	505	18,6	16,1	68,5	122,9	2,4	376,0
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	32,0	30,0	30,0	15,0	56,0	13,0
ADECUACION TOTAL SEMANA 1 (%)	31,0%	32,6%	29,7%	30,0%	15,4%	38,5%	31,3%
MENU 6	550,9	21,6	18,3	71,6	175,8	2,7	208,4
MENU 7	550,9	21,6	18,3	71,6	175,8	2,7	208,4
MENU 8	543,1	18,3	20,3	68,0	94,0	3,7	563,0
MENU 9	482,4	19,8	16,1	62,8	169,1	2,2	298,1
MENU 10	443,2	17,7	15,0	57,5	59,8	3,2	283,4
TOTAL SEMANA 2	2570	99,0	88,0	331,4	674,4	14,5	1561,2
RECOMENDACIONES DIARIAS	1629,0	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
PROMEDIO SEMANAL	514	20	18	66	135	3	312
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	32	30	30	15	56	13
ADECUACION TOTAL SEMANA 2 (%)	31,6%	34,7%	32,4%	29,1%	16,9%	46,6%	26,0%
MENU 11	527,4	19,8	19,5	65,4	166,5	1,9	368,2
MENU 12	495,9	18,3	13,5	73,5	43,1	2,7	489,9
MENU 13	505,1	19,5	18,0	63,0	169,5	1,8	375,4
MENU 14	463,8	12,0	15,4	66,6	55,7	2,7	316,5
MENU 15	568,8	22,3	16,4	79,5	180,6	3,7	261,9
TOTAL SEMANA 3	2561	91,9	82,7	348,0	615,5	12,8	1812,0
RECOMENDACIONES DIARIAS	1629,0	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
PROMEDIO SEMANAL	512	18	17	70	123	3	362
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	32	30	30	15	56	13
ADECUACION TOTAL SEMANA 3 (%)	31,4%	32,2%	30,5%	30,5%	15,4%	41,4%	30,2%
MENU 16	501,4	18,8	17,9	64,7	150,6	2,1	454,9
MENU 17	507,1	20,3	16,2	66,5	176,0	2,0	445,5
MENU 18	504,5	13,5	15,8	74,4	96,7	3,7	500,5
MENU 19	538,3	22,1	18,2	68,3	181,7	2,8	215,3
MENU 20	487,4	18,6	12,7	72,1	46,6	3,6	436,7
TOTAL SEMANA 4	2539	93,4	80,9	346,0	651,7	14,2	2052,8
RECOMENDACIONES DIARIAS	1629,0	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
PROMEDIO SEMANAL	508	19	16	69	130	3	411
ADECUACION SEGÚN RESOLUCION (%)	31	32	30	30	15	56	13
ADECUACION TOTAL SEMANA 4 (%)	31,2%	32,8%	29,8%	30,3%	16,3%	45,7%	34,2%
PROMEDIO TOTAL CICLO	510	18,9	16,6	68,4	127,8	2,7	365,3
RECOMENDACIONES DIARIAS	1629,0	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
ADECUACION TOTAL CICLO (%)	31,3%	33,1%	30,6%	30,0%	16,0%	43,1%	30,4%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					SODIO (mg)	
							CALORÍAS TOTAL	PROTEÍNA g/100g	GRASA g/100g	GLÚC g/100g	CALCIO mg/100g		HIERRO mg/100g
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO GUISADO EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	73,333333	55	91,3	11,385	5,06	0,055	6,05	0,385	34,65
			Tomate, crudo	B103	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28	
			Sal	L015	0,3	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
			Repollo blanco, crudo	B099	35,714286	25	10	0,45	0,075	1,6	11	0,125	4,5
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALA DULCE DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,411765	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
			Piña, cruda	C072	18,181818	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad batinoisa, criolla, con cáscara, cruda	B071	75	60	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8
			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 Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos												
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Acete de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							514,29	19,587	18,006	65,556	167,268	1,8201	381,557
RECOMENDACIÓN							162,9	57	54,3	228,1	800	5,6	1,200
% ADECUACIÓN							32%	34%	33%	29%	21%	33%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16
			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	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	50,0	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Tomate, crudo	B103	10	8,0	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ENSALADA DE PICADILLO: CEBOLLA, TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	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	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
			Limón, crudo	C044	31,578947	30	13,2	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
		JUGO DE PIÑA EN AGUA	plátano harlón, maduro, crudo	B089	83,333333	60	79,2	0,66	0,12	18,18	1,8	0,3	2,4
			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	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Grupo V. Grasas	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Primero, Segundo y Tercero

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					CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)				
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETTIS EN SALSA CRIOLLA CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76.45	11.99	3.135	0		3.3	1.485	28.05
			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		0.072	0.0009	116.343
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137.27	4.81	0.518	27.676		7.77	0.37	1.85
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75.0	60.0	53.4	1.26	0.06	11.34		7.2	0.48	3.6
			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 REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	35.7	25.0	10	0.45	0.075	1.6		11	0.125	4.5
			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
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0		0.048	0.0006	77.562
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUANÁBANA CON LECHE	Limon, 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 Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	AZÚCAR	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
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951		0	0.007	0
			Acetite de soya	D012	9	9	81	0	9	0		0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180								
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares													
GRASA	Grupo V. Grasas													
AGUA	Agua apta para el consumo													
TOTAL MENÚ							490.61	22.748	16.424	60.559		168.824	2.8848	334.366
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1		800	5.6	1200
% ADECUACIÓN							30%	40%	30%	27%		21%	52%	28%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

MENÚ No.

Almuerzo

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

4

4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	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	7,777778	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	
			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 batatas, 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	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Aljo, 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. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95,4	0,18	22,44	9,6	0,003	38,781		
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	0,08	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	5,96	0,504	0,432	0,012	2,12	0,068	5,56	
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	4	4	14,4	0,068	0,068	2,892	0,79	0,172	0,68	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	0,248	0,124	0,62	
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	
			Lechuga común, cruda	B059	45,454545	25	4,5	0,25	0,025	0,65	5,25	0,225	1,5	
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,9	0,6	0,05	0,41	
			Pepino Cologombro, 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	0,048	0,0006	77,562	0,08	
			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	
			Atún blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0	
			Aceite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		180	180								
			JUGO DE TOMATE DE ABROL EN AGUA											
			ACEITE											
			AGUA											
			TOTAL MENÚ											
RECOMENDACIÓN														
% ADECUACIÓN														
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS														
VANESSA VELEZ VARGAS														
MATRÍCULA PROFESIONAL														
1143866122														

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria: Primero, Segundo y Tercero

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						HIERRO (mg)	SODIO (mg)
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)			
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FAJITAS DE CARNE DE POLLO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	0.038
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	73.333333	55	91.3	11.385	5.06	0.055	6.05	0.385	34.65	
			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 VERDE	Pimentón rojo, crudo	B080	7	5	1.75	0.05	0.015	0.315	0.35	0.02	0.1	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	111.1597	2.10983	0.12596	25.22349	2.8341	0.25192	0.6298	
			Cilantro, crudo	B035	4	3	1.32	0.069	0.018	0.177	2.46	0.054	1.38	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	83.333333	60	79.2	0.66	0.12	18.18	1.8	0.3	2.4	
			Habichuela, cruda	B052	27.777778	25	10.75	0.525	0	1.8	10	0.25	1.5	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y PIMENTON	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	
			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	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	109.98182	60	47.7871	0.36294	0	10.34379	9.0735	0.30245	2.4196	
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0	0
	GRASA		Grupo V. Grasas	Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180								
TOTAL MENÚ							535.3628	19.08057	17.89716	71.50548	161.8076	1.83807	289.7304	
RECOMENDACIÓN							1679	57	54.3	228.1	800	5.6	1200	
% ADECUACIÓN							33%	33%	33%	31%	20%	33%	24%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO		CALORIAS Y NUTRIENTES						
					BRUTO [g]	NETO [g]	CALORIAS [Kcal]	PROTEINA [g]	GRASA [g]	CHO [g]	CALCIO [mg]	HIERRO [mg]	SODIO [mg]
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	73,333333	55	91,3	11,385	5,06	0,055	6,05	0,385	34,65
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	PLÁTANO CARAMELIZADO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24,95	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137,27	4,81	0,518	27,676	7,77	0,37	1,85
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,333333	60	79,2	0,66	0,12	18,18	1,8	0,3	2,4
			Panela	K033	2	2	7,28	0,012	0,002	1,804	0,84	0,098	0,78
		Lechuga común, cruda	B059	50	25	4,5	0,2	0,025	0,65	5,25	0,225	1,5	
		Tomate, crudo	B103	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	2,25	0,125	1,5	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Cebolla cabeza, cruda	B027	10,526316	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Mora de 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		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares		Acetite de soya	D012	9	9	81	0	9	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							550,888	21,5614	18,2886	71,5536	175,782	2,6545	208,351
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1200
% ADECUACIÓN							34%	38%	34%	31%	22%	47%	17%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

7

L

7

¿A QUE ELABORA EL ANALISIS

1113966133

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO [g]	PESO NETO [g]	CALORIAS Y NUTRIENTES						SODIO [mg]
							CALORIAS [Kcal]	PROTEÍNA [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	55	55	77	11,77	3,3	0,11	9,35	0,44	28,6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,7777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS (HABICHUELA Y ZANAHORIA)	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,8823529	5	2,35	0,035	0,005	0,475	1,35	0,02	1,75
			Habichuela, cruda	B052	5,5555556	5	2,15	0,105	0	0,36	2	0,05	0,3
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	Repollo blanco, crudo	B099	35,714286	25	10	0,45	0,075	1,6	11	0,125	4,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,764706	10	4,7	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Pepino Collowbro, crudo	B077	20	15	2,1	0,075	0,015	0,345	2,7	0,045	0,3
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13,157895	10	19,4	0,04	0,01	4,69	0,8	0,01	0
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba, cruda	C021	66,666667	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
AZUCARES	Grupo V. Grasas	ACEITE											
GRASA	Agua apta para el consumo	AGUA											
AGUA	TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN												

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia étnica

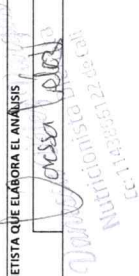
Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	GARBANZOS GUIRADOS	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	8	8	1,44	1,592	0,44	4,704	9,6	0,512	2,4
			Pollo, pectinado con piel, cruda	E065	73,33333	55	31,44	1,583	5,06	0,252	6,05	0,385	34,65
		FAJITAS DE POLLO	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	0,072	0,072	0	0,038
			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	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
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, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Limon, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	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
BERIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Panela	K033	7	7	27,2636	0,0494	0,00749	6,75598	3,1458	0,36701	2,9211
AZUCARES	Grupo VI. Azucres	ACEITE	Aceite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo		180	180							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ							443,2296	17,69174	14,95169	57,47918	59,7998	3,70801	283,4131
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1200
% ADECUACIÓN							27%	31%	28%	25%	7%	57%	24%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													1143866122
FIRMA													


 VANESSA VELEZ VARGAS
 NUTRICIONISTA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.		11											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO AL AJILLO	Ajo, crudo	B009	2	1	1.44	0.047	0.003	0.293	0.4	0.013	0.19
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	73.333333	55	91.3	11.385	5.06	0.055	6.05	0.385	34.65
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109.43	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.62
			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		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA: PAPA,ZANAHORIA, ARVEJA VERDE Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	27.777778	25	10	0.35	0.025	1.925	6	0.075	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.411765	25	11.75	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.75
			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 LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							

TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN	527.38	19.806	65.381	166.514	1.8558	368.196
% ADECUACIÓN	1629	57	228.1	800	6.2	1200
	32%	35%	29%	21%	30%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Primero, Segundo y Tercero

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 cabazona, 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	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	
		CERDO ENCEBOLLADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77,686	11,87486	3,3294	0,11098	9,4333	0,44392	28,8548	
			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 cabazona, cruda	B027	10	9,0	3,6	0,126	0,009	0,693	2,16	0,027	0,36	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	83,333333	60	99,6	0,72	0,12	23,58	4,8	0,24	15,6		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PATACÓN	Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781		
			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 TOMATE Y ZANAHORIA	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	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA	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	
	AZUCARES	Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
				Aceite de soya	D012	9	9	85,41	0	9,49	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180								
TOTAL MENÚ							495,862	18,27266	13,5386	73,53818	43,1073	2,69342	489,9418	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							30%	32%	25%	32%	5%	48%	43%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

CC: 1143866122 DE CA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

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	73,333333	55	91,3	11,385	5,06	0,055	6,05	0,385	34,65	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
	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	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62	
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60,0	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6	
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	40	30,0	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,6	
			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	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0	
			ACEITE	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		180	180								
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AZÚCAR												
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AGUA												
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA												
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA												
TOTAL MENÚ							505,148	19,4754	17,9916	62,9706	169,528	1,8497	375,415	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1200	
% ADECUACIÓN							31%	34%	33%	28%	21%	33%	31%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No. 14

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin pertenencia étnica

Ración para Preparar en Sitio

1

Primaria:Primero. Segundo y Tercero

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (kg)	PESO NETO (kg)	CALORIAS Y NUTRIENTES					SODIO (mg)											
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)		HIERRO (mg)										
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.008	0.0026	0.038										
			Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	0.072	0.576	2.16										
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7.777778	7	7.777778	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28									
			Tomate, crudo	B103	10	8	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	0.0006	0.04	0.48										
			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	0.024	0.0003	0.0003	0.028	2.45										
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74.5	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	38.781										
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109.43	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.62										
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0.048	0.0006	0.0006	0.04	0.48										
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	83.333333	60	79.2	0.66	0.12	18.18	1.8	0.3	2.4										
			Tomate, crudo	B103	75	60	13.8	0.54	0.06	2.46	5.4	0.3	3.6										
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										
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0										
BEBIDA	Grupo VI. Azúcares	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Acetate de soya	D012	9	9	85.41	0	9.49	0	0	0											
			Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0	0										
			Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0	0										
AZÚCARES	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0											
			Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0	0										
			Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0	0										
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0											
			Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0	0										
			Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0	0										
AGUA	Grupo V. Grasas	AGUA	Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0											
			Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0	0										
			Agua apta para el consumo	L015	180	180	0	0	0	0	0	0	0										
TOTAL MENÚ				463.788				15.3576				55.694				2.6974				316.514			
RECOMENDACIÓN				1629				228.1				54.3				800				1200			
% ADECUACIÓN				28%				21%				28%				7%				48%			

DIETISTA QUE EL ABORA EL ANÁLISIS

FIGURE 1A

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
-------	-------------------------------------

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Abstract

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

15

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	ESPAGUETIS GUISADOS CON CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05
			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	0,048	0,0006	0,048	0,0006	77,562
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,008	0,0026	0,038
				B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda y plátanos		A074	37	37	137,27	4,81	0,518	27,676	7,77	0,37	1,85
				B092	83,333333	60	99,6	0,72	0,12	23,58	4,8	0,24	15,6
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo										
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Lechuga común, cruda	B059	45,454545	25	4,5	0,2	0,025	0,225	5,25	0,025	1,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,111765	25	11,75	0,175	0,025	2,375	6,75	0,1	8,75
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS	Uva, deshidratada	C087	4,7058324	4	13,08	0,1	3,008	1,52	0,096	1	
			Sal	L015	0,1	0,1	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	25,2	1,02	0,6	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS AZUCARES	Grupo III. Leche y productos Grupo VI. Azúcares		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
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Acetite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AGUA	Aqua apta para el consumo	AGUA	Aqua apta para el consumo		180	180							
		TOTAL MENÚ					568,818	22,2894	16,3846	79,5136		3,7328	261,922
		RECOMENDACIÓN					1629	57	54,3	800		5,6	1200
		% ADECUACIÓN					35%	39%	30%	35%		67%	22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			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 LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

16

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, huesos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pchuga con piel, cruda	F085	73,333333	55	91,3	11,385	5,06	0,055	6,05	0,385	34,65
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7,3684111	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Habichuela, cruda	B052	7,7777778	7	3,01	0,147	0	0,504	2,8	0,07	0,42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,2352941	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109,43	2,077	0,124	24,831	2,79	0,248	0,62
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	2	0,94	0,014	0,002	0,19	0,54	0,008	0,7
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,3333333	60	79,2	0,66	0,12	18,18	1,8	0,3	2,4
			Tomate, crudo	B103	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	5,4	0,3	3,6
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMON	Curuba, cruda	C021	120	60	22,8	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	5,1
			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
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE											
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos												
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ							501,398	18,7844	17,9076	64,6776	150,632	2,06	454,876
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1200
% ADECUACIÓN							31%	33%	33%	28%	19%	37%	38%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista
 11-174366122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO [g]	PESO NETO [kg]	CALORÍAS [Kcal]	PROTEÍNA [g]	GRASA [g]	CHO [g]	CALCIO [mg]	HIERRO [mg]	SODIO [mg]
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	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	0.072	0.539	1.68	0.021	0.28
			Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16
			Tomate, crudo	B103	8.75	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.764706	10	4.7	0.07	0.01	0.95	2.7	0.04	3.5
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74.5	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95.4	0.54	0.18	22.44	9.6	0.18	8.4
			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
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	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	42.857143	30	12	0.54	0.09	1.92	13.2	0.15	5.4
			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
AZUCARES	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
			Panela	K033	7	7	25.48	0.042	0.007	6.314	2.94	0.343	2.73
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ													
RECOMENDACIÓN													
% ADECUACIÓN													
504.4561							13.54774	15.79572	74.2187	96.7337	3.67533	500.5011	
1679							57	54.3	228.1	800	5.6	1200	
31%							24%	29%	33%	12%	66%	42%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

Nutricionista 1143866122 de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primer, Segundo y Tercero

19

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)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (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	73,333333	55	91,3	11,385	5,06	0.055	6,05	0.385	34,65	
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77,562	
			Tomate, crudo	B103	12.5	10	2.3	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda		A074	37		137,27	4,81	0.518	27,676	7,77	0.37	1.85	
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	75	60	57,6	1,32	0.06	12,66	6,6	0.6	10.8	
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38,781	
			Lechuga común, cruda	B059	45,454545	25	4,5	0.225	0.025	0.65	5,25	1,5	0.5	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,333333	25	3,5	0.125	0.0125	0.075	4,5	0.075	0.5	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	Mango Tommy Atkins, crudo		C052	13,157895	10	19,4	0.01	4,69	0.8	0.01	0		
			Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.006	0.186	0.38	0.08	0	
			Mora de castilla, cruda	C061	66,666667	60	44,4	0,6	0.06	8,76	25,2	1,02	0,6	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0.065	47,97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0.007	0	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Acete de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0	
			Agua apta para el consumo		180	180								
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos													
AZÚCARES GRASA AGUA	Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas Agua apta para el consumo													
TOTAL MENÚ							538,298	22,1164	18,2406	68,2796	181,722	2,8445	215,251	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1200	
% ADECUACIÓN							33%	39%	34%	30%	23%	51%	18%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

20

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	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	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	28.05
			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
	FRUJOS GUISADOS		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Frijol nina, crudo	T015	8	8	29.6	1.552	0.096	4.888	12.4	0.64	0
			Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
			Tomate, crudo	B103	7.5	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
			Ahuayama, cruda	B006	11,764,706	10	3	0.08	0.02	0.58	2	0.08	0.1
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109.43	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.62
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
			Cebolla cabezona, cruda	B027	33,333,333	30	12	0.42	0.03	2.31	7.2	0.09	1.2
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMON	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	0.048	0.0006	77.562
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,235,294	60	99.6	0.72	0.12	23.58	4.8	0.24	15.6
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PATAcón	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38,781
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,767,442	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	Azúcar blanco, granulado	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Aceite de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ							487,436	18,6128	12,7062	72,1242	46,59	3,5882	436,736
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	5.6	1200
% ADECUACIÓN							30%	33%	23%	32%	6%	64%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

[Firma manuscrita]
Nutricionista
Cc: 1143866122 de Edil