

**MINUTA
ALIMENTARIA**

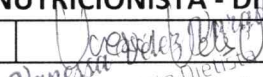
**COLEGIO ANTONIO
MARTÍNEZ DELGADO**

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						
Cereales	Frijol o lentejas o arvejas o	2 veces por semana	8,0	8,0	24 g		
	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos						
	Arroz o	4 veces por semana	31,0	31,0	70 g		
Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Pasta	1 vez por semana	37,0	37,0	81 g		
	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 pormedio 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
 Ec: 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 ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria-Primer, Segundo y Tercero

MENÚ No.

1

1													
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS	PROTEINA	GRASA	UGO	CALCUL	HIERRO	SODIO (mg)
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	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8,7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0,072	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
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,411765	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 DULCE DE: REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	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
			Papa variedad harinosa, 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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA	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
			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 GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	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
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
			Agua apta para el consumo		180	180							
AZUCARES GRASA	Grupo VI. Azuceres Grupo V. Grasas	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
			Agua apta para el consumo		180	180							
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	1200
% ADECUACIÓN							32%	34%	33%	29%	21%	33%	32%

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

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

2

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO [g]	PESO NETO [g]	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	Lenteja común, cruda	T026	8	8	30,96	1,848	0,072	4,88	4,08	0,576	2,16
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	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 cabeza, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	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	0,096	0,0012	155,124
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Tomate, crudo	B103	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
		TAJADA DE PLÁTANO MADURO	Limón, crudo	C044	31,578947	30	13,2	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
			plátano hartón, 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
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			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													
RECOMENDACIÓN													
% ADECUACIÓN													
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													

471,728	12,0504	14,9456	61,952	2,771	395,286
1629	57	54,3	800	5,6	1200
29%	21%	28%	8%	49%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					
FIRMA					
MATRÍCULA PROFESIONAL					
1143866122					

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

61

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								
							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	ESPAÑULETTIS 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	2,8	0,098	0,539	1,68	0,021	0,28				
			Tomate, crudo	B103	10	2,3	0,09	0,41	0,9	0,05	0,6				
			Sal	L015	0,3	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	37	37	137,27	4,81	0,518	27,676	7,77	0,37	1,85		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda		B074	75,0	60,0	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6			
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras		Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	0,0003	38,781			
			Repollo blanco, crudo	B099	35,7	25,0	10	0,45	0,075	1,6	0,125	0,125	4,5		
		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	29,4	25,0	11,75	0,175	0,025	2,375	0,175	0,1	8,75			
		Tomate, crudo	B103	12,5	10,0	2,3	0,09	0,01	0,41	0,05	0,6				
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUANÁBANA CON LECHE	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0,048	0,0006	77,562			
			Limón, crudo	C044	4,0	2,0	0,88	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		
AZUCARES GRASA	Grupo VI. Azúcares Grupo V. Grasas	AZUCAR ACEITE	K003 D012	7 9	7 9	27,79 81	0 0	0 9	6,951 0	0 0	0,007 0	0 0			
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180									
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							490,61 1629 30%	22,748 57 40%	16,424 54,3 30%	60,559 228,1 27%	168,824 800 21%	2,8848 5,6 52%	334,366 1200 28%		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELZ 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

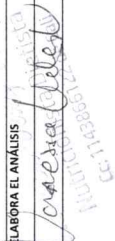
Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primer, Segundo y Tercero

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	7,777778	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 barinosa, 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
			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	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
			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	0.5	0.068	2.892	0.6	0.172	0.08
			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	0.096	0.0012	155.124
			Lechuga común, cruda	B059	45,454545	25	4.5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
			Tomate, crudo	B103	12.5	10	2.3	0.09	0.01	0.41	0.9	0.06	0.6
			Pepino común, crudo	B077	33.3	25	3.5	0.125	0.025	0.575	4.3	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
			Acete de soja	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
							511.796	19.4528	13.4142	75.5272	54.514	2.6225	479.067
							1629	57	54.3	228.1	800	5.6	1200
							31%	34%	25%	33%	7%	47%	40%
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ													
RECOMENDACIÓN													
% ADECUACIÓN													
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA													
MATRÍCULA PROFESIONAL													
1143866122													



 FIRMADO DIGITALMENTE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Primaria: Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

5

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO		CALORIAS (Kcal)	CALORIAS Y NUTRIENTES					SODIO (mg)
					BRUTO (g)	NETO (g)		PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huesos, 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	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	0.048	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	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
			Sal	L015	0.2	0.2	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
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO COCIDO	Habichuela, cruda	B052	27.777778	25	10.75	0.525	0	1.8	10	0.25	1.5
			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	0.024	0.0003	38.781	
			Mango común, crudo	C051	109.98182	60	47.7871	0.36294	0	10.34379	9.0735	0.30245	2.4196
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
			Acetate 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	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	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
			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	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
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN				535,3628	19,08057	17,89716	71,50548	161,8076		
			% ADECUACIÓN				33%	33%	33%	31%	20%	24%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VANESSA VELEZ VARGAS

(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:Primer, Segundo y Tercero

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAGUETIS EN SALSA BLANCA CON POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	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 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
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	24,95	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137,27	4,81	0,518	27,676	7,77	0,37	1,85
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PLÁTANO CARAMELIZADO	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 cabezona, cruda	B027	10.528316	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	ACEITE	Acite 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							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

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

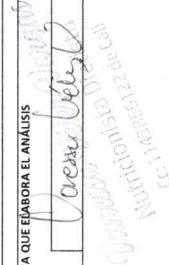
Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria/Primer, Segundo y Tercero

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE CARNE DE RES	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cabeza, 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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Tomate, crudo	B103	8.7	7	1.61	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
			Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	28.05
			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. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14.97	0.789	0.798	1.152	28.2	0.015	11.07
			Margarina, esparcible	D019	3	3	21.93	0.018	2.43	0	0.09	0.003	20.55
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	VERDURAS COCIDAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	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
			Cebolla cabeza, cruda	B027	11.111111	10	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Habichuela, cruda	B052	27.777778	25	10.75	0.525	0	1.8	10	0.25	1.5
			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	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35.73	0	0	8.937	0	0.009	0
			Acetate de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo		180	180							
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							550.889	21.5614	18.2886	71.5536	175.782	2.6545	208.351
% ADECUACIÓN							32%	39%	29%	30%	21%	53%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL						
							1143866122						



 Nutricionista Dietista

 C.C. 1143866122 de C.R.

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:Primero, Segundo y Tercero

8

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	FRIOLIOS GUISADOS	Frijol lima, crudo	T015	8	8	29,6	1,552	0,096	4,888	12,4	0,64	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,777778	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Zapallo, crudo	B111	10	5	2,3	0,045	0,01	0,475	1,3	0,035	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVOS REVUELTOS	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	110	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	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	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,333333	60	79,2	0,66	0,12	18,18	1,8	0,3	2,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	37,5	30	15,9	0,42	0,03	3,09	4,8	0,24	21,3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,294118	30	14,1	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
			Cilantro, crudo	B035	2	1	0,44	0,023	0,006	0,059	0,82	0,018	0,46
			Sal	L015	0,1	0,1	0	0	0	0,024	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 LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
			AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE			Acetite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0
			AGUA	Agua apta para el consumo		180	180						
TOTAL MENÚ							543,08	18,303	20,297	68,017	94,03	3,742	563,03
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1200
% ADECUACIÓN							33%	32%	37%	30%	12%	67%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							VANESSA VELEZ VARGAS						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL						
							1143866122						

Comisión de Vigilancia Alimentaria y Nutricional
Instituto de Recurso de Cali

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Primaria:Primer, Segundo y Tercero

MENÚ No.

9

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Plación para Preparar en Sitio

Almuerzo

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO		PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					SODIO (mg)	
					BRUTO (g)	(g)		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	0,021	1,68	0,28	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,04	0,72	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	0,0026	0,08	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	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	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		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PEPINO Y MANGO	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	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04	
			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	
			ACEITE 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								
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN					482,358	19,8434	16,1356	62,7626	169,056	2,1998	298,102	
							1629	57	54,3	228,1	800	5,6	1200	
							30%	35%	30%	28%	21%	39%	25%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

VAÑESSA VELEZ VARGAS



1143866122

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

10

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

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	8	8	31,44	1,152	0,44	4,704	9,6	0,512	2,4	
		FAJITAS DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	73,3333333	55	91,3	0,055	11,385	5,06	0,0586	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	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0,072	0	0,0009	116,343	
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2,1	0,06	0,018	0,378	0,42	0,024	0,12	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	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	
			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	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	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	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	
			Panela	K033	7	7	27,2636	0,0494	0,00749	6,75598	3,1458	0,36701	2,9211	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0		
			Agua apta para el consumo		180	180								
AZUCARES	Grupo VI. Azucres	ACEITE												
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA												
AGUA	Agua apta para el consumo	TOTAL MENÚ												
			RECOMENDACIÓN											
		% ADECUACIÓN												

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

[Firma manuscrita]
 107-0022-1350000-100
 107-0022-1350000-100
 107-0022-1350000-100

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

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)	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	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 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	0.048	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	0.048	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 cabeza, 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	0.048	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
Grupo III. Leche y productos lácteos													
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS													
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97
	Grupo V. Grasas		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007	0
GRASA		ACEITE	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	527.38	19.806	19.462	65.381								1.8558	368.196
RECOMENDACIÓN	1629	57	54.3	228.1								6.2	1200
% ADECUACIÓN	32%	35%	36%	29%							21%	30%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRICULA 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: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						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	ARVEJAS GUIADAS	Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Tomate, crudo	B103	8,7	7	1,61	0,063	0,007	0,287	0,63	0,035	0,42
			Arveja seca, cruda	T003	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 ENCERBOLLADO	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 cabezona, cruda	B027	10	9,0	3,6	0,126	0,009	0,693	2,16	0,027	0,36
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	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	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0	155,124	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	83,333333	60	99,6	0,72	0,12	23,58	4,8	0,24	15,6
	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
			Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Maracujá, cruda	C056	187,5	60	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA CON AGUA											
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA	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

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: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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Habichuela, cruda	B052	5.555556	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	AZUCAR											
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	GRASA											
AGUA	Grupo V. Grasas	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

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:Primero, Segundo y Tercero

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PRÓTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Lenteja común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.16
			Cebolla cabeza, 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
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TORTILLA DE HUEVO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8.2352941	7	3.29	0.049	0.007	0.665	1.89	0.028	2.45
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74.5	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
			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, RAÍCES, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	83.3333333	60	79.2	0.66	0.12	18.18	1.8	0.3	2.4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	Tomate, crudo	B103	75	60	13.8	0.54	0.06	2.46	5.4	0.3	3.6
			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	Agua apta para el consumo										
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Agua apta para el consumo										
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE	Agua apta para el consumo										
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										
TOTAL MENÚ													
RECOMENDACIÓN							463.788	12.0394	15.3576	66.6346	55.694	2.6974	316.514
% ADECUACIÓN							1679	57	54.3	228.1	800	5.6	1200
							28%	21%	28%	29%	7%	48%	26%

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: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]	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS [Kcal]	PROTEINA [g]	GRASA [g]	CHO [g]	CALCIO [mg]	HIERRO [mg]	SODIO [mg]
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRICASE DE POLLO CON VERDURAS	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	7,3684211	7	2,8	0,098	0,007	0,539	1,68	0,021	0,28
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Ajo, crudo	B009	0,2	0,2	0,288	0,0094	0,0006	0,0586	0,08	0,0026	0,038
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Habichuela, cruda	B052	7,7777778	7	3,01	0,147	0	0,504	2,8	0,07	0,42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,2352941	7	3,29	0,049	0,007	0,665	1,89	0,028	2,45
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	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	83,333333	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
			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											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lacteos												
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE											
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA											
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN % ADECUACIÓN							501,398	18,7844	17,9076	64,6776	150,632	2,06	454,876
							1679	57	54,3	228,1	800	5,6	1200
							31%	33%	33%	28%	19%	37%	38%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

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

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO [g]	PESO NETO [g]	CALORÍAS [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
			Alo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0	0.048	0.0006	0.038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7.7777778	7	2.8	0.098	0.021	2.8	0.098	0.021	0.038
			Lenteia común, cruda	T026	8	8	30.96	1.848	0.576	4.88	4.08	0.276	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	0.001	0.95	2.7	0.04	3.5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74.5	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
CEREA ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	HUEVO REVUELTO	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38,781
			Alo, crudo	L035	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77,562
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31.0	31	109.43	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.62
			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
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8.1801	0.69174	0.59292	0.01647	2.9097	0.09333	7.6311
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CILANTRO	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	0.009	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	1.2	0.18	1.2
			Panela	R033	7	7	25.48	0.042	0.007	6.314	2.94	0.343	2.73
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	AGUA DE PANELA CON NARANJA	Acetite de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180							
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE											
GRASA	Grupo V. Grasas	AGUA											
AGUA	Agua apta para el consumo												
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREA	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PALITOS DE YUCA											

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

504,4561

13,54774

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

SEDE EDUCATIVA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

COLEGIO ANTONIO MARTÍNEZ DELGADO

No

Sin Pertinencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

NIVEL

MENÚ No.

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					SODIO (mg)
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESPAQUETTES GUISADOS CON POLLO DESMECHADO	Ajo, crudo.	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8.8888889	8	3.2	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	73.3333333	55	91.3	11.385	5.06	0.055	6.05	0.385
			Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006
			Tomate, crudo	B103	12.5	10	2.3	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05
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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	75	60	57.6	1.32	0.06	12.66	6.6	0.6
			Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003
			Lechuga común, cruda	B059	45.454545	25	4.5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33.3333333	25	3.5	0.125	0.025	0.575	4.5	0.075
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	13.157895	10	19.4	0.04	0.01	4.69	0.8	0.01
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	MANGO	Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras		Mora de castilla, cruda	C061	66.666667	60	44.4	0.6	0.06	8.76	25.2	1.02
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE MORA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27.79	0	0	6.951	0	0.007
			Acetate de soya	D012	9	9	81	0	9	0	0	0
			Agua apta para el consumo		180	180						
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares											
GRASA	Grupo V. Grasas	ACEITE										
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA										
TOTAL MENÚ							538.298	22.1164	18.2406	68.2796	181.722	2.8445
RECOMENDACIÓN							1679	57	54.3	228.1	800	5.6
% ADECUACIÓN							33%	39%	34%	30%	23%	51%

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: 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]	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS [Kcal]	PROTEINA [g]	GRASA [g]	CHO [g]	CALCIO [mg]	HIERRO [mg]	SODIO [mg]
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CUBITOS DE CARNE DE RES SALTADA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.288	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76.45	11.99	3.135	0	3.3	1.485	28.05
		FRIOLES GUISADOS	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	7	2.8	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
			Frijol nima, 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, 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	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PICADILLO: TOMATE, CEBOLLA CON CILANTRO Y LIMÓN	Cebolla cabezona, cruda	B027	33,333,333	30	12	0.42	0.03	2.31	7.2	0.09	1.2
			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
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereal, raíces, tubérculos y plátanos	PATAcón	Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,235,294	60	99.6	0.72	0.12	23.58	4.8	0.24	15.6
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69,767,442	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	9	9	81	0	9	0	0	0	0
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares	ACEITE	Agua apta para el consumo		180	180							
GRASA	Grupo V. Grasas		Agua apta para el consumo										
AGUA	Agua apta para el consumo	AGUA	Agua apta para el consumo										
TOTAL MENÚ							487.436	18.6128	12.7062	72.1242	46.59	3.5882	436.736
RECOMENDACIÓN							1629	57	800	228.1	800	54.3	1200
% ADECUACIÓN							30%	33%	23%	32%	6%	64%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

VANESSA VELEZ VARGAS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122