

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR, PRIMARIA, SECUNDARIA Y MEDIA						OPERADOR				
DEPARTAMENTO	TOLIMA						MUNICIPIO				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA						AFROCOLOMBIANO / PALENGÜEROS			
	RAIZAL	ROM						SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X		
MENÚ No. 1											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
			PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)				
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO EN CUBITOS	cerdo, carne magra, cruda	50	56	63	78	94	Cortar la carne en cubitos, en una olla colocar agua con sal, cuando este hirviendo agregar la carne y dejar cocinar, cuando este blanda escurrir, colocar en la plancha o el sartén aceite cuando este caliente agregar el cerdo y dejar hasta que este dorado.			
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,6				
		Acetate de soya	2	4	4	5	6				
		Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60				
CEREALES	ARROZ BLANCO	Acetate de soya	3	4	4	5	6	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el acetate, la sal y la cebolla, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.			
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5				
		plátano hartón, maduro, crudo	80	83,4	112	146	190			Lavar y pelar el plátano y porcionar en forma de tajadas, en una olla colocar el acetate a fuego alto, cuando este caliente colocar el plátano y dejar hasta que este dorado por ambos lados, retirar del fuego, escurrir y servir.	
		Acetate de soya	2	4	4	5	6				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	Tomate, crudo	30	40	43	46	50	Lave y desinfecte previamente las verduras según Protocolo de Limpieza y Desinfección, picar la lechuga en julianas, cortar el tomate en cuadros rayar la zanahoria, en un recipiente colocar las verduras añadir la sal mezclar, el limón y servir.			
		Lechuga común, cruda	37	40	40	46	50				
		Zanahoria	20	26	30	33	35				
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5				
		Limón, crudo	4	4	4	4	4				
		Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80				
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RAYADA Y TOMATE CON LIMÓN	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	Lavar y desinfectar la Guayaba según Protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el gramaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogénea la cual se agregara en la licuadora junto con la guayaba, añadir el azúcar y licuar, colar y servir frío.			
		Acúcar blanco, granulado	5	6	6	7	8				
		Arroz con fideos	27	30	38	50	60			En una olla sofríte los fideos luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el acetate y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Acetate de soya	2	3	3	4	5				
CEREALES	ARROZ CON FIDEOS	Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	En una olla sofríte los fideos luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el acetate y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.			
		Fideos	8	8	8	8	8				
		plátano hartón, verde, crudo	80	83,4	112	146	190			Lavar y pelar el plátano verde y porcionar en forma redonda como de moneditas, en una olla colocar el acetate a fuego alto, cuando este caliente colocar el plátano y dejar hasta que este dorado por ambos lados, retirar del fuego, escurrir y servir.	
		Acetate de soya	2	3	3	4	5				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	Remolacha, sin cáscara, cruda	20	26	30	32	41	Lave y desinfecte previamente la remolacha según Protocolo de Limpieza y Desinfección, cocine hasta que ablande y picar en cuadrillos, agregar el limón y la sal y servir.			
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5				
		Limón, crudo	4	4	4	4	4				
		Zanahoria	20	36	37	40	45				
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE ROJA	Piña, cruda	110	110	110	110	110	Lavar y desinfectar la Piña según Protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar, cortar y agregar en la licuadora la piña, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente de acuerdo al número de beneficiarios, añadir el azúcar y licuar, colar y servir frío.			
		Acúcar	5	6	6	7	8				
BEBIDAS	JUGO DE PIÑA										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA											
GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA											
MND 915											
FIRMA											

MENÚ No. 2									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES SOFRITA	Res, carne magra, cruda	50	56	63	78	94	Cortar la carne en Cuadros, colocar en el sartén aceite cuando este caliente agregar la carne revolviendo, dejar hasta que este sofríta.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Acetate de soya	2	3	3	4	5		
		Lenteja común, cruda	15	15	30	40	45		
	LENTEJAS GUISADAS	Cebolla cabezona, cruda	7	8	8	9	10	En una olla dejar las lentejas en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir las lentejas (botar el agua de remojo), tapar y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una tabla porcionadora picar finamente la cebolla y el tomate, agregar la papa cortada en cuadrillos Luego al bajar la pitadora, deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras freídos en acetate y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Servir caliente	
		Tomate, crudo	7	8	8	9	10		
		Acetate de soya	2	3	3	4	5		
		sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
CEREALES	ARROZ CON FIDEOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	5	5	5	5	5	En una olla sofríte los fideos luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el acetate y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60		
		Acetate de soya	2	3	3	4	5		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	Acetate de soya	2	3	3	4	5	Lavar y pelar el plátano verde y porcionar en forma redonda como de moneditas, en una olla colocar el acetate a fuego alto, cuando este caliente colocar el plátano y dejar hasta que este dorado por ambos lados, retirar del fuego, escurrir y servir.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Remolacha, sin cáscara, cruda	20	26	30	32	41		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE ROJA	Limón, crudo	4	4	4	4	4	Lave y desinfecte previamente la remolacha según Protocolo de Limpieza y Desinfección, cocine hasta que ablande y picar en cuadrillos, agregar el limón y la sal y servir.	
		Zanahoria	20	36	37	40	45		
		Piña, cruda	110	110	110	110	110		
		Acúcar	5	6	6	7	8		
BEBIDAS	JUGO DE PIÑA							Lavar y desinfectar la Piña según Protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar, cortar y agregar en la licuadora la piña, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente de acuerdo al número de beneficiarios, añadir el azúcar y licuar, colar y servir frío.	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA									
GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA									
MND 915									
FIRMA									

MENÚ No. 3									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMER SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
		PESO BRUTO (g o c.c)	PESO BRUTO (g o c.c)	PESO BRUTO (g o c.c)	PESO BRUTO (g o c.c)	PESO BRUTO (g o c.c)			
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	56	63	78	94	Abrir la Pechuga, porcionar según el grameaje y sazonar. En la plancha colocar el aceite cuando este caliente colocar la pechuga y dejar dorar por ambos lados (verificar que este bien cocida) retirar del sartén y servir.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Acetate de soya	2	3	3	4	5		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y la cebolla, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Acetate de soya	2	3	3	4	5		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PURÉ DE PAPA, CON MANTEQUILLA Y CILANTRO	Pa, variedad harnosa, pastusa, sin cáscara, cruda	69	72,3	95	123	156	Lavar y desinfectar la papa, pelar y cortar en cuadros, en una olla colocar agua a cocinar, cuando hierva agregar la papa y dejar hasta que este blanda, retirar el agua y agregar, la margarina, el cilantro finamente picado, la sal, macerar hasta conseguir una consistencia homogenea tipo pure y servir.	
		Margarina, con sal	2	3	3	4	5		
		Cilantro	8	8	8	8	8		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE PEPINO Y REPOLLO	Repollo	33	40	45	55	56	Lave y desinfecte previamente las verduras según Protocolo de Limpieza y Desinfección, picar el repollo en julianas y cortar el pepino en cuadritos agregar el limón, la sal y servir.	
		Pepino	35	38	43	45	54		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
BEBIDAS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	120	120	120	120	120	Lavar y desinfectar el mango segun el protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el grameaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogenea la cual se agregara en la licuadora junto con el mango, añadir el azucar y licuar, caldar y servir frío.	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
		Azúcar blanco, granulado	3	4	4	5	6		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA					MND	915
FIRMA									

MENÚ No. 4									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
		PESO BRUTO (g)	(g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)		
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	56	56	56	56	Lavar y desinfectar los huevos según protocolo, en un recipiente agregar los huevos, agregar la sal y batir, colocar en un sartén la margarina, cuando este caliente agregar el huevo, esperar hasta que se cocinen totalmente revolviendo constantemente, retirar del fuego y servir. En una olla dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los frijoles (botar el agua de remojo), tapy y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una tabla porcionadora picar finamente la cebolla y el tomate, Luego al bajar la pitadora, deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras freidos en aceite y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Servir caliente	
		Aceite de soya	2	3	3	4	5		
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
	FRIJOL ROJO EN SALSA	Frijol bola roja, crudo	15	15	30	40	45		
		Cebolla cabezona, cruda	7	8	8	9	10		
		Tomate, crudo	7	8	8	9	10		
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
		Aceite de soya	2	7	3	5	6		
		Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60		
		Aceite de soya	2	3	3	4	5		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	78	81.3	107	138	175		Lavar la yuca, pelarla y porcionarla, en una olla colocar agua con sal y colocar a cocinar la yuca cuando este blanda, escurrir el agua, en una olla colocara calentar aceite, cuando este caliente agregar la yuca y dejar hasta que este dorada
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	YUCA FRITA	Aceite de soya	2	3	3	4	5		
		Tomate, crudo	30	40	43	46	50		
		Cebolla cabezona, cruda	7	10	10	12	16		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	Lave y desinfecte previamente las verduras según Protocolo de Limpieza y Desinfección, cortar el tomate en rodajas, cortar en rodajas la cebolla y en un recipiente colocar las verduras añadir el limón y la sal mezclar y servir.	
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
		NARANJADA							Lavar y Desinfectar las naranjas según Protocolo de Limpieza y Desinfección, partir por la mitad y exprimir, agregar la cantidad de agua faltante para completar la medida de jugo por cada beneficiario, añadir el azúcar mezclar y servir.
		Naranja, cruda	100	100	100	100	100		
BEBIDAS		Azúcar blanco, granulado	7	8	8	9	10		
		Agua							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA					MND	915
FIRMA									

MENÚ No. 5		MENÚ No. 5							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g o c)	PESO BRUTO (g o c)	PESO BRUTO (g o c)	PESO BRUTO (g o c)	PESO BRUTO (g o c)		
ALIMENTO PROTEICO	ATUN GUISADO	Atun	56	60	70	90	108	Tome la y corta en julanas, añada sal, en una sartén añada aceite a fuego medio, sofría el pollo en julanas y cuando esté casi dorado agreguele la cebolla y el tomate cortado previamente también en julanas, mezcle bien todos los ingredientes; cuando el pollo este dorado, sirva.	
		Cebolla cabezona, cruda	14	16	16	18	20		
		Tomate, crudo	7	8	8	9	10		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Aceite	2	3	3	4	5		
CEREALES	ARROZ CON ZANAHORIA	Zanahoria	7	7	7	7	7	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y la cebolla, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, agregue la zanahoria rayada, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		aceite de soya	2	3	3	4	5		
TUBERCULOSOS, TUBOS, PLATANOS O DERIVADOS DE	PLATANO MELADO	panela	5	5	5	6	6	Pelar el plátano y porcionar, colocar a cocinar el plátano en poca agua, cuando este blando agregar panela y dejar cocinar hasta que se forme el melado, retirar del fuego y servir.	
		plátano hartón, maduro, crudo	80	83,4	112	146	190		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMÓN	Tomate, crudo	30	40	43	46	50	Lave y desinfecte previamente el tomate según Protocolo de Limpieza y Desinfección, cortar el tomate en rodajas , agregar el limón y la sal y servir.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
BEBIDAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	100	100	100	100	100	Lavar y desinfectar el tomate de árbol según Protocolo de Limpieza y Desinfección, con un cuchillo pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el gramo estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogénea la cual se agregara en la licuadora junto con el tomate de árbol, añadir el azúcar y licuar, calar y servir frío.	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
		azucar	5	6	6	7	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA							
FIRMA								MND	
								915	

MENÚ No. 6									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g o oz)	PESO BRUTO (g o oz)	PESO BRUTO (g o oz)	PESO BRUTO (g o oz)	PESO BRUTO (g o oz)		
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	56	63	78	94	Areglar la pechuga y porcionar en cuadros y sazonar con sal y cebolla, en un recipiente agregar la harina de trigo, en otro recipiente agregar los huevos batidos, pasar la pechuga por huevos batidos y luego por la harina de trigo, en un sartén colocar el aceite, cuando este caliente colocar la pechuga con la mezcla y dejar cocinar a fuego medio hasta que este bien cocida y dorada, retirar del fuego y servir	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Huevo de gallina, entero, crudo	12	13	13	16	20		
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	4	4	4	5	5		
		Cebolla cabezona, cruda	7	8	8	9	10		
		Acetate de soya	2	3	3	4	5		
CEREALES	ARROZ CON CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y la cebolla, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, agregue el cilantro finamente picado y revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Cilantro	8	8	8	8	8		
		Acetate de soya	2	3	3	4	5		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	20	26	30	32	41	Lave y desinfecte previamente la remolacha según Protocolo de Limpieza y Desinfección, cocine hasta que ablande y pique en cuadritos, agregar el limón y la sal y servir.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
		Zanahoria	20	36	37	40	45		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	PAPA SALADA	Ja, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, c.	69	72,3	95	123	156	Lave las papas y desinfecte la papa, posteriormente, en una olla coloque agua a fuego medio-alto, luego, añada las papas previamente desinfectadas, déjelas cocinar hasta que su textura se blanda, escuma y pongales sal.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
BEBIDAS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango	120	120	120	120	120	Lavar y Desinfectar los mangos según Protocolo de Limpieza y Desinfección, partir por la mitad y exprimir, agregar la cantidad de agua faltante para completar la medida de jugo por cada beneficiario, añadir el azúcar y leche, mezclar y servir.	
		Leche	13	13	13	15	15		
		Azúcar blanco, granulado	3	4	4	5	6		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA						MND	915
FIRMA									

MENÚ No. 7									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
		PESO BRUTO (g o cc)	(g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	(g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS ASADA	Cerdo carne magra, cruda	50	56	63	78	94	Cortar la carne en Cuadros, colocar en el sartén aceite cuando este caliente agregar la carne revolviendo, dejar hasta que este sofrita.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
	LENTEJAS GUIADASAS	Acetle de Soya	2	3	3	4	5	En una olla dejar las lentejas en remojo desde el día anterior. En una olla a presión con agua hirviendo añadir las lentejas (bolar el agua de remojo), tapar y dejar ptar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una tibia picadora picar finamente la cebolla; Luego al bajar la platadora, añadir más agua (si es necesario) deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blando, añadir el resto de las verduras freidos en aceite y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Servir caliente	
		Lenteja común, cruda	15	15	30	40	45		
		Cebolla cabezona, cruda	7	8	8	9	10		
		Tomate, crudo	7	8	8	9	10		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Acetle de soya	2	3	3	4	5		
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	5	5	5	5	5			
CEREALES	ARROZ BLANCO	Aroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60	En una olla agregue el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Acetle de soya	2	3	3	4	5		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PATACONCITOS	Plátano hartón, verde, crudo	80	83,4	112	146	190	Lavar los plátanos y pelar retirandolos la cáscara, partir el plátano en trozos medianos, mientras, colocar aceite en un sartén a fuego medio y añadir los plátanos en trozos hasta que se ablanden, sacar los trozos de plátano y colocar en un trozo de plástico limpio y desinfectado, tomar un recipiente o tabla y aplanar hasta que queden delgados, proceder a introducir los patacones a la sartén con fuego alto, cuando estén dorados proceder a retirar de la sartén, escurrir el exceso de aceite, añadir sal y servir.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Acetle de soya	2	3	3	4	5		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Tomate, crudo	30	40	43	46	50	Lavar y desinfectar la zanahoria y el tomate, proceder a rallar la zanahoria con ayuda de un rallador y colocar en un recipiente, posteriormente, tomar el tomate y partirlo en julianas, añadir el tomate al recipiente con la zanahoria, agregar sal y limón, servir.	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	31	36	37	42	47,5		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
BEBIDAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	110	110	110	110	110	Lavar y desinfectar la Piña según Protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar, cortar y agregar en la licuadora la piña, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente de acuerdo al numero de beneficiarios, añadir el azucar y licuar, colar y servir frío.	
		Azúcar blanco, granulado	5	6	6	7	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA					MND	915
FIRMA									

MENU No. 8											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR PESO BRUTO (g o oz)	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO PESO BRUTO (g o oz)	CUARTO Y QUINTO PESO BRUTO (g o oz)	SECUNDARIA PESO BRUTO (g o oz)	MEDIA PESO BRUTO (g o oz)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	50	56	63	78	94	Cortar la carne en Cuadros, en una olla colocar agua con sal, cuando este hirviendo agregar la carne y dejar cocinar, cuando este blanda escurrir dejando un poquito de agua, lavar y desinfectar la cebolla y el tomate y rallar o picar finamente y agregar a la carne el guiso junto con la sal revolver hasta que se incorpore, retirar del fuego y servir			
		Tomate, crudo	7	8	8	9	10				
		Cebolla cabezona, cruda	14	16	16	18	20				
		Acetate de soya	2	3	3	4	5				
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5				
CEREALES	ARROZ CON FIDEOS	Aroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y la cebolla, y los fideos deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baja el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.			
		Acetate de soya	2	3	3	4	5				
		fideos	8	8	8	8	8				
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	80	83,4	112	146	190	Lavar y pelar el plátano y porcionar en forma de tajadas, en una olla colocar el aceite a fuego alto, cuando este caliente colocar el plátano y dejar hasta que este dorado por ambos lados, retirar del fuego, escurrir y servir			
		Acetate de soya	2	3	3	4	5				
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS CON CILANTRO	Tomate, crudo	30	40	43	46	50	Lave y desinfecte previamente el tomate y el pepino según Protocolo de Limpieza y Desinfección, cortar el tomate y el pepino cohombro en cubitos; picar finamente el cilantro y luego añadirlo al pepino y al tomate junto con el limón y la sal y servir.			
		Pepino Cohombro, crudo	35	38	41	45	54				
		Cilantro, crudo	5	5	5	5	5				
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5				
		Limón, crudo	4	4	4	4	4				
BEBIDAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	100	100	100	100	100	Lavar y desinfectar el tomate de árbol según Protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente la cual se agregara en la licuadora junto con el tomate de árbol, añadir el azucar la leche y licuar, colar y servir frío.			
		Azúcar blanco, granulado	5	6	6	7	8				
		leche	13	13	18	18	17				
		gelatina de para	15	15	20	40	40				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA					MND			915
FIRMA											

MENÚ No. 9									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO EN CUADROS ASADA	Cerdo carne magra, cruda	50	56	63	78	94	Cortar la carne en Cuadros, en una plancha colocar el aceite, cuando este caliente agregar la carne y dejar que se ase, retirar del fuego y servir.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Aceite de Soya	2	3	3	4	5		
	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	5	15	30	40	45	En una olla dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los frijoles (botar el agua de remojo), tapar y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una tabla porcionadora picar finamente la cebolla y el tomate. Luego al bajar la pitadora, deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras freidos en aceite y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Servir caliente	
		Tomate, crudo	7	8	8	9	10		
		Cebolla cabezona, cruda	7	8	8	9	10		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Aceite de Soya	3	4	4	5	6		
	CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	27	30	38	50	60	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.
			Aceite de Soya	2	3	3	4	5	
Sal			0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	78	81,3	107	138	175	Lavar la yuca, pelarla y porcionarla, en una olla colocar agua con sal y colocar a cocinar la yuca cuando este blanda, escumir el agua, en una olla colocara calentar aceite, cuando este caliente agregar la yuca y dejar hasta que este dorada	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Aceite de Soya	2	3	3	4	5		
		Tomate, crudo	30	40	43	46	50		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE CON LIMÓN	Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	Lavar y desinfectar el tomate y cortarlo en rodajas , agregar sal y limón, servir.	
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
		maracuya	80	80	80	80	80		
BEBIDAS	JUGO DE MARACUYA							Lavar y desinfectar la naranja según Protocolo de Limpieza y Desinfección, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente según el gramaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogenea añadir el azucar y licuar, y servir frío.	
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	6	6		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA						MND	915
FIRMA									

MENÚ No. 10		NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
COMPONENTE	PREPARACIÓN		PESO BRUTO (cc)	(g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (cc)	(g o cc)		PESO BRUTO (g o cc)
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	SANCOCHO	Papa común, sin cáscara, cruda	15	20	20	30	40	En una olla colocar, la cebolla larga, la sal, cocinar , pelar la papa comun, el platano y la yuca, picar en cuadros y dejar cocinar por 20 minutos más, lavar y pelar la papa criolla y adicionar, revolver constantemente dejar hervir, picar finamente el cilantro y la cebolla, servir y agregar el picado.	
		Plátano hartón, verde, crudo	15	20	20	30	40		
		Papa criolla, con cáscara, cruda	15	20	20	30	40		
		Yuca, cruda	15	20	20	30	40		
		Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	15	20	20	30	40		
		Cebolla cabezona	7	8	8	9	10		
		Tomate , crudo	7	8	8	9	10		
		Cilantro, hojas	8	8	8	8	8		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Arroz blanco	27	30	38	50	60		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Aceite de soya	2	3	3	4	5		
		Pollo, pechuga con piel, cruda	50	56	63	78	94		
ALIMENTO PROTEICO	POLLO ASADO	Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	Tome el pollo, añada sal, (cocinelo con la sopa) en una sartén añada aceite a fuego medio, dore el pollo y sirva.	
		Aceite de soya	2	3	3	4	5		
		Tomate, crudo	30	40	43	46	50		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Pepino	11	15	15	22	24	Lave y desinfecte previamente el tomate y el pepino según Protocolo de Limpieza y Desinfección, cortar el tomate y el pepino en rodajas, agregar el limón y la sal y servir.	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
		guayaba	80	80	80	80	80		
BEBIDAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	leche	13	13	18	18	20	Lavar y desinfectar la Guayaba según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el gramaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogenea la cual se agregara en la licuadora junto con la guayaba, añadir el azucar y licuar, colar y servir frío.	
		Azúcar blanco, granulado	5	6	6	7	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA						MND	915
FIRMA									

MENÚ No. 11									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (<i>beneficiarios</i>)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
		PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Came de res, cruda	50	56	63	78	94	Partir la carne en julianas, adobar con ajo, cebolla y toma revolver hasta que se incorpore, poner en un sarté a fuego medio el aceite de soya posteiormente incorpore la carne adobada, retirar del fuego y servir.	
		Tomate, crudo	30	50	50	60	70		
		Cebolla cabeza, cruda	25	45	45	50	60		
		Acetile	2	3	3	4	5		
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
	ARVEJA GUISADA	arveja, crudo	15	15	25	35	40	En una olla dejar la arveja en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los arveja (dotar el agua de remojo), tapar y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una tabla porcionadora picar finamente la cebolla y el tomate. Luego al bajar la pitadora, deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras freidos en aceite y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Servir caliente	
		Tomate, crudo	7	8	8	9	10		
		Cebolla cabeza, cruda	7	8	8	9	10		
		Acetile	2	3	3	4	5		
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60	En una olla verter el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y la cebolla, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
		Acetile	2	3	3	4	5		
		Acetile	2	3	3	4	5		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano maduro	80	83.4	112	146	190	Pelar la el platano porcionar y sofreír en un sarté	
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
		Acetile	2	3	3	4	5		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	36	38	40	47		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN	Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	Lavar y Desinfectarla zahoria, rayarla, agregar limon, sal y servir.	
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
		Naranja, cruda	100	100	100	100	100		
		Acetile	2	3	3	4	5		
BEBIDAS	NARANJADA	Naranja, cruda	100	100	100	100	100	Lavar y Desinfectar las naranjas según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion, partir por la mitad y exprimir, agregar la cantidad de agua faltante para completar la medida de jugo por cada beneficiario, añadir el azúcar mezclar y servir.	
		Azúcar	7	8	8	9	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA						
FIRMA								MND	915

MENÚ No. 12									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA		
			PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)		
ALIMENTO PROTEICO	ATUN GUISADO CON VERDURAS	atun	56	60	70	90	108		
		tomate	7	8	8	9	10		
		cebolla	14	16	16	18	20		
		Aceite	2	3	3	4	5		
CEREALES	ARROZ CON FIDEOS	Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
		Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60		
		fideos	8	8	8	8	8		
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
		Aceite	2	3	3	4	5		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA DORADA EN CASCOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	69	72.3	95	123	156		
Aceite		2	3	3	4	5			
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	INCLUIDAS EN EL ATUN	Habichuela, cruda	3	3	3	3	3		
		Zanahoria	3	3	3	3	3		
BEBIDAS	JUGO DE PIÑA	piña	110	110	110	110	110		
		Azúcar blanco, granulado	5	6	6	7	8		
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN									
		Para la preparación del atún guisado con verduras, se lavan y pican finamente el tomate y la cebolla; en una sartén se calienta una pequeña cantidad de aceite a fuego medio y se sofríe la cebolla hasta que esté transparente, luego se agrega el tomate y se cocina hasta formar un guiso; posteriormente se incorpora el atún previamente escumido, se mezcla uniformemente, se adiciona sal al gusto y se deja cocinar durante 3 a 5 minutos más antes de servir caliente.							
		En una olla sofríte los fideos luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.							
		Lave las papas y desinfeste la papa, posteriormente, proceda a cortar la papa en 4 partes y luego en casquitos (verifique que el tamaño no sea grueso), en un sarten o cacerola, coloque aceite a fuego medio-alto, luego, añada las papas previamente cortadas y fríelas hasta que queden doradas; retire las papas, escurra el exceso de aceite y síralas.							
		Lavar y desinfectar la piña según Protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente según el grameje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogénea la cual se agregara en la licuadora junto con la piña, añadir el azucar y licuar y servir frío.							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA					MND	915
FIRMA									

MENÚ No. 13									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g o g-cs)	PESO BRUTO (g o g-cs)	PESO BRUTO (g o g-cs)	PESO BRUTO (g o g-cs)		
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BECHAMEL	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	56	63	78	94	Arreglar la pechuga y porcionar en cuadros, en una olla colocar a cocinar la pechuga en poca agua con sal, cuando este cocida, retirar el agua en un sartén colocar la mantequilla a sofreír luego añadir la haina de trigo cuando se forme una pasta agregar la leche y disolver, cuando este una salsa agregar la cebolla rayada junto con el pollo tapar y dejar cocinar por 5 minutos servir con la salsa.	
		Cebolla cabeza, cruda	7	8	8	9	10		
		Leche de vaca	3	3	5	11	11		
		Margarina	3	4	4	5	6		
		sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
		Harina de trigo	2	2	2	4	4		
		Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60		
CEREALES	ARROZ CON CEBOLLA	Cebolla junca, tallos, cruda	7	8	8	9	10	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y la cebolla, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Acetate	2	3	3	4	5		
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
		yuca	80	83.4	112	146	190		
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
		Acetate	2	3	3	4	5		
		Tomate, crudo	30	40	43	46	50		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN CUBITOS	Pepino Coghombro, crudo	35	38	43	45	54	Lavar y pelar la yuca y porcionar cocinar en agua con sal, en una olla colocar el acetate a fuego alto, cuando este caliente colocar la yuca y dejar hasta que este dorado por ambos lados, retirar del fuego, escurrir y servir	
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
		Mango común, crudo	120	120	120	120	120		
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
		Azúcar blanco, granulado	3	4	4	5	6		
BEBIDAS	JUGO DE MANGO CON LECHE						Lavar y desinfectar el mango segun el protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua media previamente y la leche según el gramaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogenea la cual se agregara en la licuadora junto con el mango, añadir el azucar y licuar, calar y servir frío.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA						MND	915
FIRMA									

MENÚ No. 14		MENÚ No. 14						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
			PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g o g)	PESO BRUTO (g o g)	PESO BRUTO (g o g)	PESO BRUTO (g o g)	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	56	56	56	56	56	Lavar y desinfectar los huevos según protocolo, romper los huevos y añadirlos en un recipiente, agregar la sal y mezclar, colocar en un sartén la margarina, cuando este caliente agregar los huevos, cuando estén cocidos por un lado, darle la vuelta y dejar cocinar bien, retirar del fuego y servir. En una olla dejar las lentejas en remojo desde el día anterior. En una olla a presión con agua hirviendo añadir las lentejas (botar el agua de remojo), tapar y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una tabla porcionadora picar finamente la cebolla y el tomate, picar la papa en cuadritos. Luego al bajar la pitorra, deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras freídos en aceite y la sal, deje cocinar por 5 minutos más. Servir caliente En una olla agregue el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente. Pelar el plátano y porcionar, colocar a cocinar el plátano en poca agua, cuando este blando retirar y servir Lavar y desinfectar el tomate y cortarlo en rodajas, agregar sal y limón, servir.
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	
	Acetate	2	3	3	4	5		
	Lenteja común, cruda	15	15	30	40	45		
	Cebolla cabezona, cruda	7	8	8	9	10		
	Tomate, crudo	7	8	8	9	10		
	Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	5	5	5	5	5		
CEREALES	ARROZ BLANCO	Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	
		Arroz blanco, pulido, crudo	24	30	38	50	60	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE	PLATANO COCIDO	Acetate	2	3	3	4	5	
		plátano hartón, maduro, crudo	80	83.4	112	146	190	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE CON LIMON	Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	
		Limón, crudo	4	4	4	4	4	
		Sal	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	
		Tomate, crudo	30	40	43	46	50	
BEBIDAS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano	120	120	120	120	120	Lavar y desinfectar el banano según Protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el gramejo estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogénea la cual se agregara en la licuadora junto con la guayaba, añadir el azúcar y licuar, colar y servir frío.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	18	18	20	
		Azúcar blanco, granulado	3	4	4	5	6	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA						
FIRMA								MND
								915

MENÚ No. 15								PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN JULIANA CON VERDURAS		PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g o cl)	PESO BRUTO (g o cl)	PESO BRUTO (g o cl)	PESO BRUTO (g o cl)		
		Came de res, cruda	50	56	63	78	94	Tome la carne de res y corte la en julanas, añada sal, en una sartén añada aceite a fuego medio, sofría la carne en julanas y cuando esté casi dorado agreguele la cebolla y el tomate cortado previamente también en julanas, mezcle bien todos los ingredientes: cuando el pollo este dorado, sirva.	
		Cebolla cabezona, cruda	25	45	45	50	60		
		Tomate, crudo	30	50	50	60	70		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
		Acetite	2	3	3	4	5		
		Habichuela, cruda	3	3	3	3	3		
		Zanahoria	3	3	3	3	3		
Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60				
CEREALES	ARROZ BLANCO	Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y la cebolla, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.	
		Acetite	2	3	3	4	5		
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	69	72,3	95	123	156		
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA AL VAPOR	Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	Lavar y porcionar la papa, colocar a cocinar la papa en poca agua con sal, cuando este blanda retirar y servir.	
		Guayaba, madura, cruda	80	80	80	80	80		
BEBIDAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15	Lavar y desinfectar la Guayaba según Protocolo de Limpieza y Desinfección, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el gramaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogenea la cual se agregara en la licuadora junto con la guayaba, añadir el azucar y licuar, colar y servir frío.	
		Azúcar blanco, granulado	5	6	6	7	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA					MND	915
FIRMA									

MENÚ No. 16		NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
COMPONENTE	PREPARACIÓN		PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)	PESO BRUTO (g o cc)		
ALIMENTO PROTEICO	TORTA DE CARNE HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	50	56	63	78	94	En un recipiente añada la carne molida, agregue la sal y las verduras picadas en trocitos pequeños (Cilantro y tomate) amase hasta que la mezcla quede homogénea, posteriormente proceda a colocarla en un recipiente; en una sartén, añada aceite y coloque a fuego medio, añada la carne y tape para que se cocinen con su vapor en el aceite; cuando estén doradas saque las del sartén y sirva.	
		Acetate de soya	2	3	3	4	5		
CEREALES	PAN HAMBURGUESA	pan	30	40	50	60	80	agregar la mantequilla al pan y sirva caliente	
	mantequilla con sal	5	5	5	5	5			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA DORADA	a, variedad harnosa, pastusa, sin cáscara, cr	69	72,3	95	123	156	Lavar y pelar la Papa, en una olla colocar el aceite y colocar a cocinar la papa hasta que este blanda, retirar del fuego cuando esten doradas sacar y servir calientes	
		Acetate	2	3	3	4	5		
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	Tomate, crudo	30	40	43	46	50	Lave y desinfecte previamente las verduras según Protocolo de Limpieza y Desinfección, cortar la lechuga, tomate y cebolla en un recipiente colocar las verduras añadir la sal mezclar y servir.	
		Lechuga común, cruda	37	40	40	46	50		
		Cebolla cabezona, cruda	7	8	8	9	10		
		Limón, crudo	4	4	4	4	4		
BEBIDAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango	120	120	120	120	120	Lavar y Desinfectar los mangos según Protocolo de Limpieza y Desinfección, partir por la mitad y exprimir, agregar la cantidad de agua faltante para completar la medida de jugo por cada beneficiario, añadir el azúcar y leche mezclar y servir.	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	15	15		
		Azúcar blanco, granulado	3	4	4	5	6		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA						MND	915
FIRMA									

MENÚ No. 18								
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	
			PESO BRUTO (g o kg)	PESO BRUTO (g o kg)	PESO BRUTO (g o kg)	PESO BRUTO (g o kg)	PESO BRUTO (g o kg)	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, res magra, cruda	50	56	63	78	94	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	
		Acete	2	3	3	4	5	
	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	15	15	30	40	45	
		Cebolla cabezona, cruda	7	8	8	9	10	
		Tomate, crudo	7	8	8	9	10	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	
		Acete	2	3	3	4	5	
		Papa, variedad harrnosa, pastusa, sin cáscara, cruda	5	5	5	5	5	
	CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60
Sal	0,3		0,4	0,4	0,5	0,5		
Acete	2		3	3	4	5		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	78	81,3	107	138	175	
Sal		0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Acete		2	3	3	4	5		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	Zanahoria, sin cáscara, cruda	31	37	40	43	49	
		Remolacha, sin cáscara, cruda	31	36	40	43	48	
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	
		Limón, crudo	4	4	4	4	4	
BEBIDAS	JUGO DE PIÑA	piña	110	110	110	110	110	
		Azúcar blanco, granulado	5	6	6	7	8	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA					MND	915
FIRMA								

MENÚ No. 20												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO					CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA	MEDIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
			PREESCOLAR	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO					
			(g o sol)	(g o cc)	(g o cc)	(g o cc)	(g o sol)	(g o cc)				
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	56	56	56	56	56	Lavar y desinfectar los huevos según protocolo, colocar en un sartén la margarina, cuando este caliente agregar el huevo, esperar hasta que se frite totalmente, agregar la sal, retirar del fuego y servir.			
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5					
	FRIJOL ROJO EN SALSA	Acetite	2	3	3	4	5	En una olla dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. En una olla apresón con agua hirviendo añadir los frijoles (botar el agua de remojo), tapar y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una tabla porcionadora picar finamente la cebolla. Luego al bajar la pildadora, añadir las verduras freidas en aceite previamente y la sal, deje cocinar por 5 minutos más. Servir caliente				
		Frijol bola roja, crudo	15	15	30	40	45					
		Cebolla cabezona, cruda	7	8	8	9	10					
		Tomate, crudo	7	8	8	9	10					
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5					
		Acetite	2	3	3	4	5					
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	27	30	38	50	60	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, la sal y deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Servir caliente.				
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5					
		Acetite	2	3	3	4	5					
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	80	83,4	112	146	190	Pelar el platano y porcionar, colocar aceite en un sartén a fuego medio alto y después agregar el platano , cuando este asado retirar y servir.				
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5					
		Acetite	2	3	3	4	5					
		Tomate, crudo	30	40	43	46	50					
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMÓN							Lave y desinfecte previamente las verduras según Protocolo de Limpieza y Desinfección, cortar la lechuga, tomate y cebolla en un recipiente colocar las verduras añadir la sal mezclar y servir.				
		Sal	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5					
		Limón, crudo	4	4	4	4	4					
BEBIDAS	JUGO DE MARACUYA	maracuya	80	80	80	80	80	Lavar y desinfectar el maracuya según Protocolo de Limpieza y Desinfección, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente según el grameaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogénea añadir el azúcar y licuar, y servir frío.				
		Azúcar blanco, granulado	5	5	5	6	6					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA								MND	915
FIRMA												



Secretaría
de Educación
Cali - Tolima



REPORTE CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

TOLIMA
No
Sin Pertinencia Étnica
Preparado en sitio
Almuerzo

SEMANA No. 1										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTOS PROTEICOS	5 g - 50 g	8 g - 55 g	17 g - 63 g	25 g - 75 g	40	CARNE DE CERDO EN CUBITOS	CARNE DE RES SOFRITA	PECHUGA A LA PLANCHA	HUEVO REVUELTO	ATUN
CEREALES	24 g - 25g	31 g - 37 g	40 g - 46 g	56 g - 60 g	40	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	40 g - 95g	50 g - 108 g	50 g - 142 g	65 g - 167 g	0,4	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	PURÉ DE PAPA	YUCA FRITA	PLATANO MELADO
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	4	ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RAYADA TOMATE Y LIMON	ENSALADA DE REMOLACHA	ENSALADA DE PEPINO Y REPOLLO	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA TOMATE EN RODAJAS Y LIMON
BEBIDAS	60 g	60 g	60 g	60 g	80	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO CON LECHE	NARANJADA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	10 g - 13 g	12 g - 13 g	13 g - 30 g	15 g - 35 g	15					
AZÚCARES	5 g - 8 g	6 g - 8 g	6 g - 8 g	8 g - 10 g	8					
GRASAS	35 cc	45 cc	55 cc	70 cc	16					
AGUA	150 cc	180 cc	180 cc	200 cc						

SEMANA No. 2										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTOS PROTEICOS	5 g - 50 g	8 g - 55 g	17 g - 63 g	25 g - 75 g	40 g - 94 g	PECHUGA DE POLLO APANADA	HUEVO FRITO	CARNE RES EN BISTECK	CARNE DE CERDO ASADA	POLLO ASADO
CEREALES	24 g - 25g	31 g - 37 g	40 g - 46 g	56 g - 60 g	62 g - 64 g	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	40 g - 95g	50 g - 108 g	50 g - 142 g	65 g - 167 g	80 g - 225 g	PAPA SALADA	PATACONCITOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	YUCA FRITA	SANCOCHO
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	RODAJAS DE REMOLACHA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS	ENSALADA DE TOMATE CON LIMON	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
BEBIDAS	60 g	60 g	60 g	60 g	60 g	JUGO DE MANGO CON LECHE	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	10 g - 13 g	12 g - 13 g	13 g - 30 g	15 g - 35 g	15 g - 45 g					
AZÚCARES	5 g - 8 g	6 g - 8 g	6 g - 8 g	8 g - 10 g	8 g - 10 g			GELATINA DE PATA		
GRASAS	35 cc	45 cc	55 cc	70 cc	80 cc					
AGUA	150 cc	180 cc	180 cc	200 cc	200 cc					

SEMANA No. 3										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTOS PROTEICOS	5 g - 50 g	8 g - 55 g	17 g - 63 g	25 g - 75 g	40 g - 94 g	CARNE DE RES EN JULIANAS	ATUN GUISADO CON VERDURAS	POLLO EN SALSA BECHAMEL	HUEVO TORTILLA	PECHUGA DE POLLO EN JULIANA CON VERDURAS
CEREALES	24 g - 25g	31 g - 37 g	40 g - 46 g	56 g - 60 g	62 g - 64 g	ARVEJA GUISADA	ARROZ BLANCO	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	40 g - 95g	50 g - 108 g	50 g - 142 g	65 g - 167 g	80 g - 225 g	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	PAPA DORADA EN CASCOS	YUCA DORADA	PLATANO MADURO COCIDO	PAPA AL VAPOR
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA CON LIMON	INCLUIDAS EN EL ATUN	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN CUBITOS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMON Y CILANTRO	JUGO DE GUAYABA CON LECHE
BEBIDAS	60 g	60 g	60 g	60 g	60 g	NARANJADA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO CON LECHE	JUGO DE BANANO CON LECHE	JUGO DE GUAYABA CON LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	10 g - 13 g	12 g - 13 g	13 g - 30 g	15 g - 35 g	15 g - 45 g					
AZÚCARES	5 g - 8 g	6 g - 8 g	6 g - 8 g	8 g - 10 g	94					
GRASAS	35 cc	45 cc	55 cc	70 cc	80 cc					
AGUA	150 cc	180 cc	180 cc	200 cc	200 cc					

SEMANA No. 4										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTOS PROTEICOS	5 g - 50 g	8 g - 55 g	17 g - 63 g	25 g - 75 g	40 g - 94 g	TORTA DE CARNE DE RES (HAMBURGUESA DE RES)	PECHUGA EN BISTECK	CARNE DE CERDO A LA PLANCHAS	PECHUGA DE POLLO ASADA	HUEVO FRITO
CEREALES	24 g - 25g	31 g - 37 g	40 g - 46 g	56 g - 60 g	62 g - 64 g	PAN DE HAMBURGUESA (HAMBURGUESA DE RES)	ARROZ DE VERDURAS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	FRIJOL ROJO EN SALSA
TUBERCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	40 g - 95g	50 g - 108 g	50 g - 142 g	65 g - 167 g	80 g - 225 g	PAPA DORADA	TAJADA DE PLATANO MADURO	YUCA FRITA	PAPA EN CASCOS	PLATANO ASADO
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE (HAMBURGUESA DE RES)	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	INCLUIDAS EN EL ARROZ	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA
BEBIDAS	60 g	60 g	60 g	60 g	60 g	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE PIÑA	JUGO DE BANANO CON LECHE	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	10 g - 13 g	12 g - 13 g	13 g - 30 g	15 g - 35 g	15 g - 45 g					
AZÚCARES	5 g - 8 g	6 g - 8 g	6 g - 8 g	8 g - 10 g	94				AREQUIPE	
GRASAS	35 cc	45 cc	55 cc	70 cc	80 cc					
AGUA	150 cc	180 cc	180 cc	200 cc	200 cc					

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

FIRMA

[Firma manuscrita]

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

PREESCOLAR

MENÚ No.

1



Secretaría de Educación
DEL ESTADO

ANÁLISIS NUTRICIONAL



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN CUBITOS	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57,6	76,032	0,8336	0,1152	17,4528	1,728	0,288	2,304
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RAYADA, TOMATE CON LIMÓN	Lechuga común, cruda	B059	37	20,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			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
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Asúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Acetite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA				200								
TOTAL MENÚ							370,715	6,9054	9,92855	60,3909	145,7055	1,13695	293,991
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							28%	15%	23%	33%	21%	20%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

PREESCOLAR

MENÚ No.

2



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SOFRITA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,312	0,48
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	80	54,4	90,304	0,6528	0,1088	21,3792	4,352	0,2176	14,144
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	80	54,4	90,304	0,6528	0,1088	21,3792	4,352	0,2176	14,144
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	20	16	8,48	0,224	0,016	1,648	2,56	0,128	11,36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,19	0,005	0,04
			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA			200							

TOTAL MENÚ		326,384	4,3158	4,4383	65,7502	26,618	1,2968	383,658
RECOMENDACIÓN		1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN		25%	9%	10%	36%	4%	23%	34%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: PREESCOLAR

MENÚ No. 3



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295
			Aceite de soja	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Aceite de soja	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA COCIDA CON MANTEQUILLA Y CILANTRO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	69	69	61,41	1,449	0,069	13,041	8,28	0,552	4,14
			Cilantro, crudo	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
			Margarina, con sal	D018	2	2	14,64	0,012	1,622	0	0,28	0	17,54
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	33	23,1	9,24	0,4158	0,0693	1,4784	10,164	0,1155	4,158
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	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, granulada	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
			Aceite de soja	D012									
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA				200								
TOTAL MENÚ							338,443	7,76765	7,40175	57,57795	163,651	1,47545	546,037
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							26%	17%	17%	32%	23%	26%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA: [Firma] MATRÍCULA PROFESIONAL: 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

PREESCOLAR

MENÚ No.

4



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		FRÍJOL ROJO EN SALSA	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0036	0,2396	0,504	0,038	0,336
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62,4	99,216	0,5616	0,1872	23,3376	9,584	0,1872	8,736
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA, Y TOMATE	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	23,75	9,5	0,3325	0,02375	1,82875	5,7	0,07125	0,95
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	120	72	29,52	0,504	0,216	6,336	23,76	0,936	1,44
			AGUA		180								
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA					200							
TOTAL MENÚ							466,49	13,133	14,2004	68,9622	92,336	3,5197	667,809
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	182	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							36%	29%	33%	38%	13%	63%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

TOLIMA

No

Sin Pertenencia Étnica

Preparado en sitio

Almuerzo

PREESCOLAR

5

Alimentos para Aprender



Secretaría de Educación
KAROLINA



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRÓ (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN GUISADO	Atún, enlatado en agua	E004	56	56	71,12	13,552	1,68	0,504	7,84	0,56	211,12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00295	0,56325	1,6065	0,0238	2,0825
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57,6	76,032	0,6336	0,1152	17,4528	1,728	0,288	2,304
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO	Papa	R033	5	5	18,2	0,03	0,005	4,51	2,1	0,245	1,95
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA TOMATE EN RODAJAS CON LIMON	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	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
			Aceite de soya	D012									
			AGUA			200							
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS		Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL 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
AZUCARES	GRUPO IV: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soya	D012									
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							429,3265	20,87075	9,4744	64,0277	148,7605	2,06345	617,7175
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							33%	46%	22%	35%	21%	37%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

PREESCOLAR

MENÚ No.

6



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (mg)	GRASA (mg)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APAÑADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	P085	50	46,5	77,19	9,8255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266		
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21,6	0,75	0,102	4,338	0,9	0,258	0,12		
			Huevo de gallina, entero, crudo	J064	12	10,8	16,092	1,3608	1,1664	0,0324	5,724	0,1836	15,012		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CILANTRO	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54		
			Cilantro, crudo	B035	7	6,3	2,772	0,1449	0,0378	0,3717	5,166	0,1134	2,898		
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	69	69	61,41	1,449	0,069	13,041	8,28	0,552	4,14		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B099	20	16	8,48	0,224	0,016	1,648	2,56	0,128	11,36		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95		
			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 ROJA	Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,099	0,19	0,005	0,04		
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Remolacha, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
			Limón, crudo	C044	2	1	0,44	0,003	0,003	0,099	0,19	0,005	0,04		
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54		
			Cilantro, crudo	B035	7	6,3	2,772	0,1449	0,0378	0,3717	5,166	0,1134	2,898		
			Sal	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54		
			Cilantro, crudo	B035	7	6,3	2,772	0,1449	0,0378	0,3717	5,166	0,1134	2,898		
			Sal	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
AGUA	AGUA		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54		
			Cilantro, crudo	B035	7	6,3	2,772	0,1449	0,0378	0,3717	5,166	0,1134	2,898		
			Sal	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
TOTAL MENU							462,064	19,3573	13,26185	63,54165	168,039	2,24305	585,363		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							36%	43%	31%	35%	24%	40%	52%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: PREESCOLAR

MENÚ No. 7



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	P011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,0065	0,51205	1,598	0,01998	0,266	
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Plátano harinón, verde, crudo	B092	84	57,12	94,8152	0,68544	0,11424	22,44816	4,5696	0,22848	14,8512	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
	TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACONCITOS	Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225
				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 TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
				Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
				Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0,072	0,0009
	BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA											
	LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS			GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS										
	AZÚCARES				GRUPO VI: AZÚCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0
GRASAS	GRUPO VII: GRASAS		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0,072	0,0009	116,343
AGUA		AGUA			200									
COMPONENTE ADICIONAL	GRUPO VI: AZÚCAR	GELATINA DE PATA	GELATINA	K020	15	15	48,6	1,11	0	11,025	9,9	0,6	0	
TOTAL MENÚ							471,0917	17,67739	11,49134	71,15206	45,5441	2,55983	640,6157	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							361%	39%	27%	39%	7%	46%	57%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA: MATRÍCULA PROFESIONAL: 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

PREESCOLAR

MENÚ No.

8

Alimentos Aprender

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

COLOMBIA

PAE

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,238	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,316
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Cebolla cabeza, cruda	B027	14	13,3	5,32	0,1862	0,0133	1,0241	3,192	0,0399	0,532
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	18,55	0,65	0,075	3,735	1,25	0,195	0,3
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57,6	76,032	0,6336	0,1152	17,4528	1,728	0,288	2,304
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS CON CILANTRO	Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
			Pepino Cuchumbito, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525
			Cilantro, crudo	B035	5	4,5	1,58	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,061	2,07
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO II: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
AGUA	AGUA		Aceite de soya	D012		200							
TOTAL MENÚ							471,425	19,12495	12,76835	68,52075	151,475	2,96435	431,226
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
%ADECUACIÓN							36%	42%	29%	38%	22%	53%	38%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

PREESCOLAR

MENÚ No.

9



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (mg)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26	
			Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
			Frijol bolita roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25	
		FRÍJOL GUISADO	Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
			Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54	
			Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62,4	99,216	0,5616	0,1872	23,3376	9,984	0,1872	8,736	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44	
			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 TOMATE EN RODAJAS CON LIMÓN	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
			Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536	
			Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
			Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536	
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MARACUYA	Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	JUGO DE MARACUYA	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0	
			Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	JUGO DE MARACUYA	Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536	
AGUA	GRUPO VII: AGUA	JUGO DE MARACUYA	Acetile de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536	
TOTAL MENÚ							445,674	17,0301	11,64545	65,90665	46,968	2,49285	622,899	
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	49,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN							34%	37%	27%	36%	7%	45%	55%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL PREESCOLAR

MENÚ No. 10



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTÉICOS	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	SANCOCHO	Papa, variedad cerrosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	8,88	0,228	0,012	1,836	1,68	0,036	1,32
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	15	10,2	16,932	0,1224	0,0204	4,0086	0,816	0,0408	2,652
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	15	13,8	14,628	0,276	0,0552	3,2154	0,828	0,0552	0
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	15	12	19,08	0,108	0,036	4,488	1,92	0,036	1,68
			Ahiyama, cruda	B006	15	12,75	3,825	0,102	0,0255	0,7395	2,55	0,102	0,1275
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336
			Cilantro, crudo	B025	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO ASADA	Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	11	8,25	1,155	0,04125	0,00825	0,18975	1,485	0,02475	0,165
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	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 Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Leche de vaca, entera, en polvo	C008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							413,836	16,80225	12,2668	56,4842	157,656	1,3974	556,3555
RECOMENDACIÓN							1300	65,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							32%	37%	28%	31%	23%	25%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA MATRÍCULA PROFESIONAL 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:



Secretaría de Educación
GOBIERNO DE TOLIMA



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
			Cebolla cabeza, cruda	B027	25	23,75	9,5	0,325	0,02375	1,82875	5,7	0,07125	0,95
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Arveja seca, cruda	T003	15	15	56,1	3,585	0,165	9,03	9	0,69	2,25
		ARVEJA GUISADA	Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	6,65	2,46	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57,6	76,032	0,6336	0,1152	17,4528	1,728	0,288	2,304
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			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 ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	11,985	0,1785	0,0255	2,4225	6,885	0,102	8,925
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
BEBIDAS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO IV: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Acetate de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA			200							

TOTAL MENÚ	453,165	18,2241	11,5097	66,5037	53,543	3,6867	625,506
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	35%	40%	27%	37%	8%	66%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

PREESCOLAR

MENÚ No.

12



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN GUISADO CON VERDURAS	Atún, enlatado en agua	B004	56	56	71,12	13,552	1,68	0,504	7,84	0,56	211,12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	14	13,3	5,32	0,1862	0,0133	1,0241	3,192	0,0399	0,532
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,312	0,48
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Papa, variedad hartwig, pastusa, con cáscara, cruda	B074	69	69	61,41	1,449	0,069	13,041	8,28	0,552	4,14
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA EN CASCOS	Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,04	0,027	0,162
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDAS EN EL ATÚN	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1585	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO II: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS			D012									
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							374,2175	18,52415	8,05895	55,30535	35,9105	2,0553	569,0465
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							29%	41%	19%	30%	5%	37%	50%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMAMATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:



Secretaría de Educación
GOBIERNO DE TOLIMA

certificación
● ● ● ●



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN SALSA BECHAMEL	Pollo, pechuga con piel, cruda	R085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	2	2	7,2	0,25	0,034	1,446	0,3	0,086	0,04
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CEBOLLA	Margarina, con sal	D018	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0,42	0	26,31
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7	2,8	1,036	0,0336	0,0028	0,1904	1,596	0,014	0,42
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	R107	80	64	101,76	0,576	0,192	23,936	10,24	0,192	8,96
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
			Pepino Cohombro, crudo	B077	35	26,25	3,675	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,525
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN CUBITOS	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Azúcar blanco, granulado	X003	3	3	11,91	0	0	2,979	0	0,003	0
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE											
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA				200								
TOTAL MENÚ							492,341	17,32645	15,3667	68,9147	186,65	1,4488	594,688
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							38%	38%	35%	38%	27%	26%	52%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:



Secretaría de Educación
del Tolima



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4492	0,1512	26,712	0,8368	70,056
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		LENTEJAS GUISADAS	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	6,65	2,46	0,0931	0,0065	0,51205	1,598	0,01995	0,266
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
		ARROZ BLANCO	Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CERELES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57,6	76,032	0,6336	0,1152	17,4528	1,728	0,288	2,304
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	20	16	3,68	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	0,96
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	120	84	84,84	1,26	0,084	18,732	6,72	0,756	2,52
			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	3	3	11,91	0	0	2,979	0	0,003	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS												
AZÚCAR	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO VII: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA			200							
TOTAL MENÚ							533,066	17,3355	15,38265	77,61265	172,248	3,44635	594,754
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							41%	38%	36%	43%	25%	62%	52%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT		
NIVEL	PREESCOLAR		
MENÚ No.	15		



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingrediente)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	23,75	9,5	0,3325	0,0375	1,82875	5,7	0,07125	0,95
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	69	69	61,41	1,449	0,069	13,041	8,28	0,552	4,14
			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	INCLUIDAS EN EL POLLO	Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1585	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE											
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	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: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
AGUA	AGUA		AGUA			200							
TOTAL MENÚ							406,9195	18,74005	10,7153	55,0144	153,5545	2,59915	432,4235
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							31%	41%	25%	31%	22%	46%	38%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL
		915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: PREESCOLAR

MENÚ No.: 16



Secretaría de Educación
Tolima



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNE, PESCADO, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	TORTA DE CARNE DE RES (HAMBURGUESA DE CARNE DE RES)	Res, carne magra, cruda	P099	50	50	69,5	10,9	2,85	0	3	1,35	25,5
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN DE HAMBURGUESA (HAMBURGUESA DE RES)	Pan blanco, regular, homeado	A060	30	30	80,4	2,67	1,02	14,64	16,2	0,9	162,3
			Margarina, con sal	D018	5	5	36,6	0,03	6,055	0	0,7	0	43,85
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	69	69	61,41	1,449	0,069	13,041	8,28	0,552	4,14
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE EN RODAJAS (HAMBURGUESA DE RES)	Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			Lechuga común, cruda	B059	37	30,35	3,663	0,1628	0,02035	0,5291	4,2735	0,18315	1,221
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO VI: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZÚCARES	GRUPO V: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA			200							
TOTAL MENÚ							428,753	19,8059	15,509	50,10915	167,8335	3,5069	523,803
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	112	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							33%	42%	36%	28%	24%	63%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INES SILVA DORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL
915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:



Secretaría de Educación del Tolima



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN BISTECK	Pollo, pechuga con piel, cruda	P085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295		
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	25	23,75	9,5	0,3325	0,02375	1,82875	5,7	0,07125	0,95		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266		
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Ají verde, cruda	B019	3	1,2	1,188	0,0708	0,0036	0,186	0,432	0,018	0,06		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57,6	76,032	0,6336	0,1152	17,4528	1,728	0,288	2,304		
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3945	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	0,2225		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08		
			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	C008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,592	122,2	0,065	47,97		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0		
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE													
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO II: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS														
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS														
AGUA	AGUA														
TOTAL MENÚ							495,6655	17,02065	17,25355	64,50175	160,1115	1,5738	444,5585		
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133		
% ADECUACIÓN							38%	38%	40%	35%	23%	28%	39%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:



Secretaría de Educación
TOLIMA



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	P011	50	50	70	10,7	3	0,1	8,5	0,4	26			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343			
			Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,46	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266			
		LENTEJAS GUISADAS	Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336			
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343			
			Papa, variedad herminosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3			
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343			
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62,4	99,216	0,5616	0,1872	23,3376	9,984	0,1872	8,736			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225			
	TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	YUCA FRITA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24,8	13,144	0,3472	0,0248	2,5544	3,968	0,1984	17,608			
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343			
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08			
			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815			
			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 REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24,8	13,144	0,3472	0,0248	2,5544	3,968	0,1984	17,608			
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343			
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08			
			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815			
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343			
	BEBIDAS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE PIÑA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62,4	99,216	0,5616	0,1872	23,3376	9,984	0,1872	8,736		
				Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
				Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225		
				Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24,8	13,144	0,3472	0,0248	2,5544	3,968	0,1984	17,608		
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO IV: AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62,4	99,216	0,5616	0,1872	23,3376	9,984	0,1872	8,736			
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225			
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24,8	13,144	0,3472	0,0248	2,5544	3,968	0,1984	17,608			
	GRASAS	GRUPO V: GRASAS	JUGO DE PIÑA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62,4	99,216	0,5616	0,1872	23,3376	9,984	0,1872	8,736		
				Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0		
				Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343		
				Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26,35	12,3845	0,18445	0,02635	2,50325	7,1145	0,1054	9,2225		
				Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	24,8	13,144	0,3472	0,0248	2,5544	3,968	0,1984	17,608		
AGUA	GRUPO VI: GRASAS	JUGO DE PIÑA	TOTAL MENU							465,1125	17,68475	9,5651	73,6119	52,7665		
			RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
			% ADECUACIÓN							36%	39%	22%	40%	8%	46%	57%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No	
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica	
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio	
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo	
NIVEL	PREESCOLAR	
MENÚ No.	19	



Secretaría de Educación
GOBIERNO DE CUNDINAMARCA



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	P085	50	46,5	77,19	9,6255	4,278	0,0465	5,115	0,3255	29,295
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2,85	1,14	0,0399	0,00285	0,21945	0,684	0,00855	0,114
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4	3,6	5,364	0,4536	0,3888	0,0108	1,908	0,0612	5,004
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21,6	0,75	0,102	4,338	0,9	0,258	0,12
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	69	69	61,41	1,449	0,069	13,041	8,28	0,552	4,14
			Margarina, con sal	D018	2	2	14,64	0,012	1,632	0	0,28	0	17,54
			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	INCLUIDAS EN EL ARROZ		0	0								
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BANANO EN LECHE	Banano común, crudo	C010	86	60,2	60,802	0,903	0,0602	13,4246	4,816	0,5418	1,806
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO II: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Asúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
COMPONENTE ADICIONAL	GRUPO VI: AZÚCAR	AREQUIPE	Arequipe o dulce de leche	K001	6	6	19,2	0,384	0,45	3,402	15,18	0,006	8,1
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							480,1725	18,88665	14,5448	66,6316	163,6155	2,06555	465,7405
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	49,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							37%	42%	34%	37%	23%	37%	41%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

PREESCOLAR

MENÚ No.

20

Alimentos Aprender

Secretaría de Educación Tolima

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4492	0,1512	26,712	0,8368	70,056
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		FRUOL ROJO EN SALSA	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,0065	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	27	27	95,31	1,809	0,108	21,627	2,43	0,216	0,54
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	57,6	76,032	0,6336	0,1152	17,4528	1,728	0,288	2,304
			Acetate de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Tomate, crudo	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Sal	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
		ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMON	Sal	L015	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Asúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENU							427,586	12,7525	14,01665	60,07305	56,924	3,05045	660,523
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1153
%ADECUACIÓN							33%	28%	32%	33%	8%	54%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SOFRITA	Res, carne magra, cruda	F099	56	56	77,84	12,208	3,192	0	3,36	1,512	28,56
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,04	4,05
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
		LENTEJAS GUISADAS	Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,312	0,48
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	83,4	56,712	94,14192	0,680544	0,113424	22,287816	4,53696	0,226848	14,74512
			Sal	L015	3	3	0	0	0	0	0,72	0,009	1163,43
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	37	29,6	15,688	0,4144	0,0296	3,0488	4,736	0,2368	21,016
	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limon, crudo	C044	4	2	0,68	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0005	7,502	9,68	0,3025	1,815
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
			Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
AZUCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
AGUA	AGUA				200								
TOTAL MENÚ							571,22392	20,670144	15,826124	82,838216	47,40896	4,157148	1866,97012
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							35%	36%	29%	36%	6%	67%	156%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria:Primer, Segundo y Tercero

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	56	52,08	86,4528	10,78056	4,79136	0,05208	5,7288	0,36456	32,8104
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,09	2,7	0,24	0,6
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA CON MANTEQUILLA Y CILANTRO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	72,3	72,3	64,347	1,5183	0,0723	13,6647	8,676	0,5784	4,338
			Cilantro, crudo	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
			Margarina, con sal	D018	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0,42	0	26,31
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y REPOLLO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Repollo blanco, crudo	B099	40	28	11,2	0,504	0,084	1,792	12,32	0,14	5,04
			Pepino Cuhombro, crudo	B077	38	28,5	3,99	0,1425	0,0285	0,6555	5,13	0,0855	0,57
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	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	R003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
AGUA	AGUA					200							
TOTAL MENÚ							480,0478	18,92396	17,03636	60,02908	172,8428	1,92186	743,9264
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
% ADECUACIÓN							29%	33%	31%	26%	22%	31%	11999%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		FRÍJOL ROJO EN SALSA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0,0012	155,124
			Frijol bolero rojo, crudo	T096	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0,0012	155,124
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	81,3	65,04	105,4136	0,58536	0,19512	24,32496	10,4064	0,19512	9,1056
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Azúcar blanco, granulado	K083	8	8	31,76	0	0	7,544	0	0,008	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							556,9716	13,16676	22,17982	73,61226	86,7884	3,40422	861,8996
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
% ADECUACIÓN							34%	23%	41%	32%	11%	55%	13902%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:  MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo
NIVEL: Primaria:Primer, Segundo y Tercero
MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATUN GUISADO	Atún, enlatado en agua	E004	60	60	76,2	14,52	1,8	0,54	8,4	0,6	226,2		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6,08	0,2128	0,0152	1,1704	3,648	0,0456	0,608		
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Acetite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE ZANAHORIA	Aroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825		
			Acete de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,4	60,048	75,26336	0,660528	0,120096	18,194544	1,80144	0,30024	2,40192		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO	Panela	K033	5	5	18,2	0,03	0,005	4,51	2,1	0,245	1,95		
			Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08		
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMON	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08		
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	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		
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL 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		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08		
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	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		
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL 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		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08		
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	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		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0		
			AGUA			200									
			AGUA			200									
			AGUA			200									
			AGUA			200									
TOTAL MENÚ							475,64186	22,265578	11,628646	69,220594	152,87994	2,21124	750,16842		
RECOMENDACIÓN							525	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2		
%ADECUACIÓN							29%	39%	21%	30%	19%	36%	12099%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA
FIRMA: [Firma] MATRÍCULA PROFESIONAL: 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	56	52,08	86,4528	10,78056	4,79136	0,05208	5,7288	0,36456	32,8104
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21,6	0,75	0,102	4,338	0,9	0,258	0,12
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	13	11,7	17,433	1,4742	1,2636	0,0351	6,201	0,1989	16,263
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CILANTRO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
			Cilantro, crudo	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	72,3	72,3	64,347	1,5183	0,0723	13,6647	8,676	0,5784	4,338
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	26	20,8	11,024	0,2912	0,0208	2,1424	3,328	0,1664	14,768
			Zamahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Asiccar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
			AGUA										
			AGUA										
			AGUA										
			AGUA										
TOTAL MENÚ							510,3768	21,09546	15,91546	87,58928	175,4878	2,46486	754,1714
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,3	800	6,2	6,2
%ADECUACIÓN							31%	37%	29%	30%	22%	40%	12164%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	56	56	78,4	11,984	3,36	0,112	9,52	0,448	29,12
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,08	4,05
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		LENTEJAS GUIADASAS	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	88,3	60,044	99,67304	0,720528	0,120088	23,597292	4,80352	0,240176	15,61144
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACONCITOS	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
			Asúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO VI: AZÚCAR		AGUA										
TOTAL MENÚ							539,30704	19,319728	15,883188	76,546892	49,35552	2,709876	840,51444
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
% ADECUACIÓN							33%	34%	29%	34%	6%	44%	13557%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA: MATRÍCULA PROFESIONAL: 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	56	56	77,84	12,208	3,192	0	3,36	1,512	28,56
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Cebolla cebollona, cruda	B027	16	15,2	6,08	0,2128	0,0152	1,1704	3,648	0,0456	0,608
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	18,55	0,65	0,075	3,735	1,25	0,195	0,3
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,4	60,048	79,26336	0,660528	0,120096	18,194544	1,80144	0,30024	2,40192
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
			Pepino Coghombro, crudo	B077	38	28,5	3,99	0,1425	0,0285	0,6555	5,13	0,0855	0,57
			Cilantro, crudo	B035	5	4,5	1,98	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,07
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS CON CILANTRO	Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,36	0,01	0,08
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Gelatina de pata	K020	15	15	48,6	1,11	0	11,025	9,9	0,6	0
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE											
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	COMPONENTE ADICIONA GELATINA DE PATA											
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							556,40536	21,897928	16,140196	79,295344	163,80344	3,81594	551,43592
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	
% ADECUACIÓN							34%	38%	30%	35%	20%	62%	8894%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA



MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN CUADROSITOS ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	56	56	78,4	11,984	3,36	0,112	9,52	0,448	29,12
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0,0012	155,124
			Frijol haba roja, crudo	T096	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	FRUJOL GUIASADO	Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Cebolla cabezona, crudo	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0,0012	155,124
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0,0012	155,124
			Yuca blanca, sin cáscara, crudo	B107	81,3	65,04	103,4136	0,58536	0,19512	24,32496	10,4064	0,19512	9,1056
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0,096	0,0012
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	AGUA		200								
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		AGUA		200								
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
AGUA	AGUA				200								
TOTAL MENÚ							484,2356	18,63136	13,03512	70,73596	49,8204	2,62212	820,9196
RECOMENDACIÓN							1629	57	94,3	228,1	800	6,2	6,2
%ADECUACIÓN							30%	33%	24%	31%	6%	42%	13241%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria:Primeros, Segundo y Tercero

MENÚ No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	20	16	11,84	0,304	0,016	2,448	2,34	0,048	1,76
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	20	13,6	22,576	0,1632	0,0272	5,3448	1,088	0,0544	3,536
			Papa, variedad harrón, criolla, sin cáscara, cruda	B072	20	18,4	19,504	0,368	0,0736	4,2872	1,104	0,0736	0
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	20	16	25,44	0,144	0,048	5,984	2,56	0,048	2,24
			Ahuyama, cruda	B006	20	17	5,1	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,17
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0076	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,304
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Cilantro, crudo	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	56	52,08	86,4528	10,78056	4,79136	0,05208	5,7288	0,36456	32,8104
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PECHUGA DE POLLO ASADA	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	15	11,25	1,575	0,05625	0,01125	0,25875	2,025	0,03375	0,225
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
BEBIDAS	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
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
AGUA	AGUA		IN/D		200								

TOTAL MENÚ	479,5978	18,54461	14,85461	65,15123	162,7938	1,60851	717,6074
RECOMENDACIÓN	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
% ADECUACIÓN	29%	33%	27%	29%	20%	26%	11574%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS	Cerdo, carne magra, cruda	F011	56	56	78.4	11.984	3.36	0.132	9.52	0.448	29.12
			Tomate, crudo	B103	50	40	9.2	0.36	0.04	1.64	3.6	0.2	2.4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	45	42.75	17.1	0.5985	0.04275	3.29175	10.26	0.12825	1.71
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	0
		ARVEJA GUISADA	Arveja seca, crudo	T003	15	15	56.1	3.585	0.165	9.03	9	0.69	2.25
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1.472	0.0576	0.0064	0.2624	0.576	0.032	0.384
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3.04	0.1064	0.0076	0.5852	1.824	0.0228	0.304
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105.9	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	0
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	90	64.8	85.536	0.7128	0.1296	19.6344	1.944	0.324	2.592
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30.6	14.382	0.2142	0.0306	2.907	8.262	0.1224	10.71
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN	Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.08
			Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	15.8	0.78	1.2
			Azúcar blanco, granulado	H003	8	8	31.76	0	0	7.544	0	0.008	0
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	0
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.08
			Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	15.8	0.78	1.2
			Azúcar blanco, granulado	H003	8	8	31.76	0	0	7.544	0	0.008	0
			Sal	L015	0.4	0.4	0	0	0	0.096	0.0012	155.124	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.08
			Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	15.8	0.78	1.2
			Azúcar blanco, granulado	H003	8	8	31.76	0	0	7.544	0	0.008	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	H003	8	8	31.76	0	0	7.544	0	0.008	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			GRASAS	GRUPO V: GRASAS	AGUA	AGUA	200						
TOTAL MENÚ							536.37	20.0545	16.08795	74.50275	68.346	3.01145	826.97
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	800	6.2	6.2
% ADECUACIÓN							33%	35%	30%	33%	9%	49%	13338%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN GUISADO CON VERDURAS	Atún, enlatado en agua	E004	60	60	76,2	14,52	1,8	0,54	8,4	0,6	226,2		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6,08	0,2128	0,0152	1,1704	3,648	0,0456	0,608		
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384		
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6		
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,312	0,48		
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	72,3	72,3	64,347	1,5183	0,0723	13,6647	8,676	0,5784	4,338		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA EN CASCOS	Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162		
			Zamahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925		
			#N/D												
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDAS EN EL ATUN	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815		
			#N/D												
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162		
BEBIDAS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Zamahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925		
			#N/D												
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162		
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE PIÑA	Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162		
			Zamahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925		
			#N/D												
AZÚCARES	GRUPO V: AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162		
			Zamahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925		
			#N/D												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	JUGO DE PIÑA	Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162		
			Zamahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925		
			#N/D												
AGUA	AGUA	JUGO DE PIÑA	Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162		
			Zamahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925		
			#N/D												
TOTAL MENÚ							424,7385	19,79625	11,19695	59,54015	37,7365	2,1573	700,8515		
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2		
% ADECUACIÓN							26%	35%	21%	26%	5%	35%	11304%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN SALSA BECHAMEL	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	56	52,08	86,4528	10,78056	4,79136	0,05208	5,7288	0,36456	32,8104
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Margarina, con sal	D018	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0,42	0	26,31
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	2	2	7,2	0,25	0,034	1,446	0,3	0,086	0,04
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CEBOLLA	Sal	L015	0,2	0,2	0	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70,4	111,936	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	9,856
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
			Pepino Cuhombro, crudo	B077	38	28,5	5,99	0,1425	0,0285	0,6555	5,13	0,0855	0,57
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN CUBITOS CON LIMON	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Asúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO EN MANGO CON LECHE	Acetate de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Asúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Acetate de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL MENÚ							554,9628	18,84146	17,92286	77,17598	192,1868	1,58626	677,3444
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
% ADECUACIÓN							34%	33%	33%	34%	24%	26%	10925%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



 MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria:Primer, Segundo y Tercero

MENÚ No.

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,04	4,05
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Papa, variedad harrinos, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,4	60,048	79,26336	0,660528	0,120096	18,194544	1,80144	0,30024	2,40192
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE RODAJAS TOMATE Y LIMON	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BANONO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	120	84	84,84	1,26	0,084	18,732	6,72	0,756	2,52
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,97	3,419	3,458	4,592	12,52	0,065	47,97
			Asucar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							582,10136	17,727928	18,417296	82,512344	174,42744	3,57164	751,08192
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
%ADECUACIÓN							36%	31%	34%	36%	22%	58%	12114%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA: MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Complemento JM/IT

NIVEL: Primaria:Primer, Segundo y Tercero

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (mg)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	56	56	77,84	12,208	3,192	0	3,36	1,512	28,56	
			Cebolla cabeza, cruda	B027	45	42,75	17,1	0,5985	0,04275	3,29175	10,26	0,12825	1,71	
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124	
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	72,3	72,3	64,347	1,5183	0,0723	13,6647	8,676	0,5784	4,338	
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0967	0	0,1944	1,08	0,027	0,162	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDAS EN EL POLLO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925	
			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	
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0	
			AGUA			200								
TOTAL MENÚ							462,0365	20,72835	13,1076	62,0531	160,6525	2,95045	553,8045	
RECOMENDACIÓN							1629	54,3	228,1	800	6,2	6,2	6,2	
% ADECUACIÓN							28%	36%	24%	27%	20%	48%	8932%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL: 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria:Primer, Segundo y Tercero

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO I: CARNES, PESCADO, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTA DE CARNE DE RES (HAMBURGUESA DE CARNE DE RES)	Res, carne magra, cruda	F099	56	56	77,84	12,208	3,192	0	3,36	1,512	28,56
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN DE HAMBURGUESA (HAMBURGUESA DE RES)	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107,2	3,56	1,36	19,52	21,6	1,2	216,4
			Margarina, con sal	D018	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0,42	0	26,31
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA	Papa, variedad harinosas, pastusa, con cáscara, cruda	B074	72,3	72,3	64,347	1,5183	0,0723	13,6647	8,676	0,5784	4,338
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE EN RODAJAS (HAMBURGUESA DE RES)	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
			Cebolla cabezona, crudo	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Lechuga común, cruda	B059	40	22	3,96	0,176	0,022	0,572	4,62	0,198	1,32
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Anicurar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							468,737	21,6597	16,5829	55,0639	175,152	4,0526	639,85
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
% ADECUACIÓN							29%	38%	31%	24%	22%	65%	10320%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Primaria:Primer, Segundo y Tercero

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN BISTECK	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	56	52,08	86,4528	10,78056	4,79136	0,05208	5,7288	0,36456	32,8104
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Cebolla cabeza, cruda	B027	45	42,75	17,1	0,5985	0,04275	3,29175	10,26	0,12825	1,71
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Arveja verde, cruda	B019	3	1,2	1,188	0,0708	0,0036	0,186	0,432	0,018	0,06
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,4	60,048	79,26336	0,660528	0,120096	18,194544	1,80144	0,30024	2,40192
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14,382	0,2142	0,0306	2,907	8,262	0,1224	10,71
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	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
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							538,21716	19,110688	17,832006	71,568974	169,23624	1,84785	568,30032
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
%ADECUACIÓN							33%	34%	33%	31%	21%	30%	9166%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHITA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	56	56	78,4	11,984	3,36	0,112	9,52	0,448	29,12
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	15	15	58,05	3,465	0,135	9,15	7,65	1,04	4,05
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Papa, variedad harrinos, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	81,3	65,04	101,4136	0,58536	0,19512	24,32496	10,4064	0,19512	9,1056
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	81,3	65,04	101,4136	0,58536	0,19512	24,32496	10,4064	0,19512	9,1056
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37	31,45	14,7815	0,22015	0,03145	2,98775	8,4915	0,1258	11,0075
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	Remolacha, sin cáscara, cruda	B058	36	28,8	15,264	0,4032	0,0288	2,9664	4,608	0,2304	10,448
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	120	66	36,96	0,396	0,066	8,184	10,56	0,33	1,98
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							519,4911	19,33871	12,06137	77,70571	57,7959	2,76412	852,8991
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
% ADECUACIÓN							32%	34%	24%	34%	7%	45%	13758%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No.

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (mg)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	56	52,08	86,4528	10,78056	4,79136	0,05208	5,7288	0,36456	32,8104		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304		
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21,6	0,75	0,102	4,338	0,9	0,258	0,12		
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	13	11,7	17,433	1,4742	1,2636	0,0351	6,201	0,1989	16,263		
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825		
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	72,3	72,3	64,347	1,5183	0,0723	13,6647	8,676	0,5784	4,338		
			Margarina, con sal	D018	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0,42	0	26,31		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	VERDURA EN EL ARROZ													
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BANANO EN LECHE	Banano común, crudo	C010	86	60,2	60,802	0,903	0,0602	13,4246	4,816	0,5418	1,806		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,392	122,2	0,065	47,97		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AREQUIPE	Asucar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0		
			Arequipe o dulce de leche	K001	15	15	48	0,96	1,125	8,505	37,95	0,015	20,25		
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	AGUA													
TOTAL MENÚ							567,0813	21,98111	19,43901	74,16393	193,3103	2,31586	618,2259		
RECOMENDACIÓN							1629	57	49,3	228,1	800	6,2	6,2		
% ADECUACIÓN							35%	39%	36%	33%	24%	37%	9971%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 29

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	55,65	3,21	0,18	8,805	18,75	1,065	2,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
		FRIJOL ROJO EN SALSA	Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,4	60,048	79,26336	0,660528	0,120096	18,194544	1,80144	0,30024	2,40192
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Maracuyá, cruda	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
			AGUA			200							
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,4	60,048	79,26336	0,660528	0,120096	18,194544	1,80144	0,30024	2,40192
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	40	32	7,36	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	1,92
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Maracuyá, cruda	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
			AGUA			200							
			BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744
Azúcar blanco, granulado	K003	8				8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
AGUA						200							
AGUA						200							
AGUA						200							
AGUA						200							
AGUA						200							
AGUA						200							
AGUA						200							
TOTAL MENÚ							483,78136	13,072928	18,043296	64,644744	58,40744	3,13604	855,15192
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	6,2
% ADECUACIÓN							30%	23%	33%	28%	7%	51%	13793%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA: MATRÍCULA PROFESIONAL: 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN CUBOS	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B009	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4152	0,4032	3,2256
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,512	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RAYADA Y TOMATE	Lechuga común, cruda	B059	40	22	3,96	0,176	0,022	0,572	4,62	0,198	1,32
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	11,985	0,1785	0,0255	2,4225	6,885	0,102	6,925
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Aceite de soja	D012									
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		HN/D		200								
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							571,8218	22,07014	17,35118	78,35382	180,6182	1,9568	571,6566
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							29%	32%	26%	28%	16%	22%	6571%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SOFRITA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Lenteja común, cruda	T026	30	30	116,1	6,53	0,27	18,3	15,3	2,16	8,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
		LENTEJAS GUISADAS	Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,312	0,48
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	112	76,16	126,4256	0,91392	0,15232	25,93088	6,0928	0,30464	19,8016
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	42	33,6	17,808	0,4704	0,0336	3,4608	5,376	0,2688	23,856
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37	31,45	14,7815	0,22015	0,03145	2,98775	8,4915	0,1258	11,0075
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limon, crudo	C044	4	5	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
REBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	IN/D										
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							702,0471	26,49247	16,43587	106,53203	58,0003	5,59554	874,6381
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							35%	38%	25%	38%	5%	64%	10053%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:  MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria: Cuarto y Quinto
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHIA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA CON MANTEQUILLA Y CILANTRO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, crudo	B074	95	95	84,55	1,995	0,095	17,955	11,4	0,76	5,7
			Margarina, con sal	D018	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0,42	0	26,31
			Cilantro	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y REPOLLO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Repollo blanco, crudo	B099	45	31,5	12,6	0,567	0,0945	2,016	13,86	0,1575	5,67
			Pepino Cahuero, crudo	B077	63	32,25	4,515	0,16125	0,03225	0,74175	5,805	0,09675	0,645
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	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
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	N003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		IN/D		200								
TOTAL MENÚ							541,2224	21,36598	17,70423	71,04414	179,2179	2,24178	750,2547
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							27%	31%	27%	25%	16%	26%	8624%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		FRIJOL ROJO EN SALSA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Frijol bolita roja, crudo	T096	30	30	111,3	6,42	0,36	17,61	37,5	1,13	4,5
			Cebolla cabezona, crudo	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A019	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0			
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	107	85,6	136,104	0,7704	0,2568	32,0144	13,696	0,2568	11,984
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Tomate, crudo	B103	36	28,8	6,624	0,2592	0,0288	1,1808	2,592	0,144	1,728
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Cebolla cabezona, crudo	B027	12	11,4	4,56	0,1596	0,0114	0,8778	2,736	0,0342	0,456
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Naranja, crudo	C062	60	60	24,6	0,42	0,18	5,28	15,8	0,78	1,2
			Azúcar blanco, granulado	M003	8	8	31,76	0	0	2,344	0	0,008	0
BEBIDAS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA											
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	M003		0	0	0	0	0	0	0	
			Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							660,048	24,2416	17,7906	96,5702	99,858	4,2398	829,872
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							33%	35%	27%	35%	9%	49%	9339%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria: Cuarto y Quinto
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN GUISADO	Atún, enlatado en agua	E004	70	70	88,9	16,94	2,1	0,63	9,8	0,7	263,9		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6,08	0,2128	0,0152	1,1704	3,648	0,0456	0,608		
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384		
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825		
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO	Panela	K033	5	5	18,2	0,03	0,005	4,51	2,1	0,245	1,95		
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA TOMATE EN RODAJAS CON LIMÓN	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124		
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08		
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6		
BEBIDAS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL 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	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO VI: AZÚCAR		Acetate de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
			AGUA			200									
AZÚCARES	GRUPO V: GRASAS														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS														
AGUA	GRUPO V: GRASAS														
TOTAL MENÚ							544,3153	25,46969	12,00423	82,05637	155,5337	2,4902	788,8961		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7		
% ADECUACIÓN							27%	96%	18%	29%	14%	29%	9069%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	4	4	14,4	0,5	0,068	2,892	0,6	0,172	0,08
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	9,9	14,751	1,2474	1,0692	0,0297	5,247	0,1683	13,761
			Cebolla	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Cilantro	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	95	95	84,55	1,995	0,095	17,955	11,4	0,76	5,7
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Remolacha	B098	30	24	12,72	0,336	0,024	2,472	3,84	0,192	17,04
			Zanahoria	B110	37	31,45	14,7815	0,22015	0,03145	2,98775	8,4915	0,1258	11,0075
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,87
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Ázúcar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
			#N/D										
			Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
			AGUA		200								
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE											
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	GRUPO V: GRASAS												
TOTAL MENÚ							561,8399	23,02968	16,34473	77,25304	179,1354	2,66843	759,8222
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							28%	33%	25%	28%	16%	31%	8734%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	30	30	116,1	6,53	0,27	18,3	15,3	2,16	8,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACONCITOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	112	76,16	126,4256	0,91392	0,15232	29,93088	6,0928	0,30464	19,8016
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37	31,45	14,7815	0,22015	0,03145	2,98775	8,4915	0,1258	11,0075
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			IN/D										
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	39,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
			Aceite de soja	D012									
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA				200								
TOTAL MENÚ							649,9971	17,90807	18,16887	98,65683	70,6523	4,34254	890,3921
RECOMENDACIÓN							1594	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							33%	26%	27%	35%	7%	50%	10233%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Cebolla cebollona, cruda	B027	16	13,2	6,08	0,2128	0,0152	1,1704	3,648	0,0456	0,608
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	18,55	0,65	0,075	3,735	1,25	0,195	0,3
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
			Pepino Coghombro, crudo	B077	41	30,75	4,305	0,15375	0,03075	0,70725	5,535	0,09225	0,615
			Cilantro, crudo	B035	5	4,5	1,98	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,07
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS CON CILANTRO	Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,36	0,01	0,08
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Gelatina de pata	K020	20	20	64,8	1,48	0	14,7	13,2	0,8	0
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	Aceite de soja	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GELATINA DE PATA											
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							634,6538	24,57929	16,61703	94,76587	169,4822	4,38965	556,1786
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	
% ADECUACIÓN							32%	35%	25%	34%	15%	50%	6393%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Frijol bolero rojo, crudo	T006	30	30	111,3	6,42	0,36	17,61	37,5	2,13	4,5
			Tomate, crudo	B103	9	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
		FRIJOL GUISADO	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	107	85,6	136,104	0,7704	0,2568	32,0144	13,696	0,2568	11,984
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
			IN/D										
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMÓN	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Maracuya	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	IN/D		200								
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		AGUA		200								
AGUA	AGUA												

TOTAL MENÚ	638,168	24,082	16,7312	93,7508	73,986	3,8808	829,992
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN	32%	35%	25%	34%	7%	45%	9540%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:  MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	20	16	11,84	0,304	0,016	2,448	2,24	0,048	1,76
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	20	13,6	22,576	0,1632	0,0272	5,3448	1,088	0,0544	3,536
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	20	18,4	19,504	0,368	0,0736	4,2872	1,104	0,0736	0
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	20	16	25,44	0,144	0,048	5,384	2,56	0,048	2,24
			Ahuyama, cruda	B006	20	17	5,1	0,136	0,034	0,586	3,4	0,136	0,17
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Cilantro, crudo	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PECHUGA DE POLLO ASADA	Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
			Pepino Cahuambro, crudo	B077	15	11,25	1,575	0,05025	0,01125	0,35875	2,025	0,03375	0,225
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO III: 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 Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							544,1464	21,76478	16,81793	73,58414	211,4459	1,75508	740,4627
RECOMENDACIÓN							199%	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							27%	31%	25%	26%	19%	20%	8511%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA



MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	45	42,75	17,1	0,5985	0,04275	3,29175	10,26	0,12825	1,71
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124
		ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	25	25	93,5	5,975	0,275	15,05	15	1,15	3,75
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	H009	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	38	32,3	15,181	0,2261	0,0323	3,0685	8,721	0,1292	11,305
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	15,8	0,78	1,2
			Azúcar blanco, granulado	H003	8	8	31,76	0	0	7,544	0	0,008	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		HN/O										
			Azúcar blanco, granulado	H003			0	0	0	0	0	0	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	H003			0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soya	D012			0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							632,8878	24,91664	16,49433	92,17977	70,2602	4,87445	832,8686
RECOMENDACIÓN							32%	36%	25%	33%	6%	56%	9573%
% ADECUACIÓN													

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Primaria: Cuarto y Quinto		
MENÚ No.	11		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN GUISADO CON VERDURAS	Atún, enlatado en agua	E004	70	70	88,9	16,94	2,1	0,63	9,8	0,7	263,9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6,08	0,2128	0,0152	1,1704	3,648	0,0456	0,608
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	18,55	0,65	0,075	3,735	1,25	0,195	0,3
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA EN CASCOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	95	95	84,55	1,995	0,095	17,955	11,4	0,76	5,7
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Habichuela	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN EL ATÚN	Zanahoria	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925
			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
			HN/D				0	0	0	0	0	0	0
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA											
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA				200								
TOTAL MENÚ							474,7515	22,83895	11,50665	68,08745	41,7345	2,3847	584,7695
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							24%	33%	17%	24%	4%	27%	6721%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN SALSA BECHAMEL	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3	3	14,97	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	3	3	10,8	0,375	0,051	2,169	0,45	0,129	0,06
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Margarina	D018	4	4	29,28	0,024	3,244	0	0,56	0	35,08
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CEBOLLA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1,184	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	0,48
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	112	89,6	142,464	0,8064	0,2688	33,5104	14,336	0,2688	12,544
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Pepino	B077	43	32,25	4,515	0,16125	0,03225	0,74175	5,805	0,09675	0,645
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN CUBITOS CON LIMÓN	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								

TOTAL MENÚ	628,5944	21,06918	19,44553	89,69294	197,0239	1,81828	770,8647
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	
% ADECUACIÓN	32%	30%	29%	32%	18%	21%	8861%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA



MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.

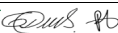
14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Lenteja común, cruda	T026	58,6	58,6	226,782	13,5366	0,5274	35,746	29,886	4,2192	15,812
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63,6	63,6	224,508	4,2612	0,2544	50,9436	5,724	0,5088	1,272
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limón, crudo	C044	70,6	35,3	15,532	0,1059	0,1059	3,2829	6,707	0,1765	1,412
BEBIDAS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano	C010	120	84	84,84	1,26	0,084	18,732	6,72	0,756	2,52
			Adúcar blanco, granulado	H003	4	4	15,88	0	0	5,972	0	0,004	0
			Leche	G008	18	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							936,7768	31,71374	20,41758	147,37662	253,8482	7,2861	784,2756
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							47%	45%	31%	53%	23%	84%	9015%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/IT
NIVEL	Primaria: Cuarto y Quinto
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F999	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13
			Cebolla cabeza, cruda	B027	50	47,5	19	0,665	0,0475	3,6575	11,4	0,1425	1,9
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	95	95	84,55	1,995	0,095	17,955	11,4	0,76	5,7
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	0	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDAS EN EL POLLO	Habichuela	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,037	0,162
			Zanahoria	B119	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925
BEBIDAS	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 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: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								

TOTAL MENÚ	536,1395	23,33355	15,56605	72,12415	165,6565	3,3983	559,0865
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN	27%	33%	23%	26%	15%	39%	6426%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria: Cuarto y Quinto
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO I: CARNES, MARIPOSA, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS DE ARVE Y CEREAL Y A.C.	TORTA DE CARNE DE RES (HAMBURGUESA DE CARNE DE RES)	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	87,57	13,734	3,591	0	3,78	1,701	32,13
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Pan blanco, regular, horneado	A060	50	50	134	4,45	1,7	24,4	27	1,5	270,5
			Margarina, con sal	D018	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0,42	0	26,31
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	95	95	84,55	1,995	0,095	17,955	11,4	0,76	5,7
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE EN RODAJAS (HAMBURGUESA DE RES)	Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Lechuga común, cruda	B059	40	22	3,96	0,176	0,022	0,572	4,62	0,198	1,32
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,065	47,97
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0
			Acetate de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		IN/D		200								

TOTAL MENÚ	526,022	24,574	17,347	64,3326	183,912	4,7352	699,026
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN	26%	35%	26%	23%	17%	54%	8035%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

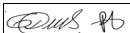
TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN BISTECK	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Cebolla cabeza, cruda	B027	45	42,75	17,1	0,5985	0,04275	3,29175	10,26	0,12825	1,71
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Arveja verde, cruda	B019	3	1,2	1,188	0,0708	0,0036	0,186	0,432	0,018	0,06
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256
			Acetate de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	39	33,15	15,5805	0,23205	0,03315	3,14925	8,9505	0,1326	11,6025
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Guayaba	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	5	5	19,85	0	0	4,565	0	0,005	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE											
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
			Acetate de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA				200								
TOTAL MENÚ							602,2257	21,26022	18,50906	83,57051	172,1946	2,08158	574,4218
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							30%	30%	28%	30%	16%	24%	6603%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:  MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,482	3,78	0,126	10,71	0,504	32,76		
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		
		LENTEJAS GUISADAS	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0		
			Lenteja común, cruda	T026	30	30	116,1	6,53	0,27	18,3	15,3	2,16	8,1		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304		
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384		
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0		
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Papa, variedad harrinos, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76		
	TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
				Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0	
				Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	107	85,6	136,104	0,7704	0,2568	32,0144	13,696	0,2568	11,984	
				Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
				Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	40	34	15,98	0,238	0,034	3,23	9,18	0,136	11,9		
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B058	40	32	16,96	0,448	0,032	3,296	5,12	0,256	22,72		
	REBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0,096	0,0012	155,124	0	
				Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
				Piña	C072	120	66	36,96	0,396	0,066	8,184	10,56	0,33	1,98	
				Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	3,972	0	0,004	0	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR														
GRASAS	GRUPO V: GRASAS														
AGUA	AGUA				200										
TOTAL MENÚ							678,166	25,0854	16,6158	101,539	71,846	4,0616	866,892		
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7		
% ADECUACIÓN							34%	36%	25%	36%	7%	47%	9964%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:  MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	63	58,59	97,2594	12,12813	5,39028	0,05859	6,4449	0,41013	36,9117
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21,6	0,75	0,102	4,338	0,9	0,258	0,12
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	13	11,7	17,433	1,4742	1,2636	0,0351	6,201	0,1989	16,263
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7955	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	156	156	138,84	3,276	0,156	29,484	18,72	1,248	9,36
			Margarina, con sal	D018	5	5	36,6	0,03	4,055	0	0,7	0	43,85
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDAS EN EL ARROZ											
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BANANO EN LECHE											
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BANANO EN LECHE	Banano común, crudo	C010	120	84	84,84	1,26	0,084	18,732	6,72	0,756	2,52
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64,87	3,419	3,458	4,952	122,2	0,065	47,97
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	ARIQUIPE	Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	15,88	0	0	5,972	0	0,004	0
			ARIQUIPE	K001	15	15	48	0,96	1,125	8,505	37,95	0,015	20,25
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		HRV O										
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							597,3995	13,00685	16,29955	96,72335	197,8055	2,6183	608,4275
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							30%	19%	25%	35%	18%	30%	6993%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		FRIJOL ROJO EN SALSA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Frijol haba roja, crudo	T006	30	30	111,3	6,42	0,36	17,61	37,5	1,13	4,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38	38	134,14	2,546	0,152	30,438	3,42	0,304	0,76
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	112	80,64	106,4448	0,88704	0,16128	24,43392	2,4192	0,4032	3,2256
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	7,912	0,3096	0,0344	1,4104	3,096	0,172	2,064
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMÓN	Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			IN/D										
			Maracuya	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
			IN/D		200								
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuya	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		IN/D		200								
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							595,4048	17,06704	18,29888	86,19552	78,7112	4,38	858,5296
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	8,7
% ADECUACIÓN							30%	24%	28%	31%	7%	50%	9868%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN CUBITOS	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	146	105,12	138,7584	1,15632	0,21024	31,85136	3,1536	0,5256	4,2048
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	Lechuga común, cruda	B059	46	25,3	4,554	0,2024	0,0253	0,6578	5,313	0,2277	1,518
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24,75	3,465	0,12375	0,02475	0,56925	4,455	0,07425	0,495
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA	INCENTIVAR EL CONSUMO	AGUA		200	200							
TOTAL MENÚ							554,8914	9,65467	13,67309	94,58121	170,2496	1,68675	609,5898
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN							22%	11%	16%	27%	15%	18%	6417%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SOFRITA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	3,84	10,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342
		LENTEJAS GUIADAS	Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Papa, variedad harrinos, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			aceite	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,312	0,48
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	146	99,28	164,8048	1,19136	0,19856	39,01704	7,9424	0,39712	25,8128
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			sal	L015	4	0,5	0,5	0,3584	0,0256	2,6368	4,096	0,2048	18,176
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B008	32	25,6	13,568	0,238	0,034	3,23	9,18	0,136	11,9
			zanahoria	B110	40	34	15,98	0,238	0,034	3,23	9,18	0,136	11,9
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limon, crudo	C044	4	2	0,68	0,006	0,006	0,186	0,36	0,01	0,06
			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,58	0,3025	1,815
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA											
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		HN/D										
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								

TOTAL MENÚ	884,8588	33,08026	22,47141	130,85439	66,6144	6,86177	847,7568
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	
% ADECUACIÓN	36%	38%	27%	38%	6%	72%	8924%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRÓ (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA	Papa, variedad harinosas, pastusa, con cáscara, cruda	B074	123	123	109,47	2,583	0,123	23,247	14,76	0,984	7,38
			Margarina, con sal	D018	4	4	29,28	0,024	3,244	0	0,56	0	35,08
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y REPOLLO	clavito	B035	1,5	1,35	0,594	0,03105	0,0081	0,07965	1,107	0,0243	0,621
			Pepino Cohombro, crudo	B077	45	33,75	4,725	0,16875	0,03375	0,77525	6,075	0,10125	0,675
			Repollo blanco, crudo	B099	55	38,5	15,4	0,693	0,1155	2,464	16,94	0,1925	6,93
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	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 LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	X003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								

TOTAL MENÚ	675,3354	26,17658	23,39403	88,85344	202,7814	2,60683	930,8362
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN	27%	30%	27%	25%	18%	27%	9798%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56			
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
		FRIJOL ROJO EN SALSA	Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124			
			Frijol bolavirja, crudo	T096	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342			
			Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1			
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	138	110,4	175,536	0,9936	0,3112	41,2896	17,664	0,3112	15,456			
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208			
			#N/D													
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6,08	0,2118	0,0152	1,1704	3,648	0,0456	0,608			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08			
			Naranja, crudo	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2			
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0,558	0	0	0,006	0			
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA, Y TOMATE	#N/D													
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6,08	0,2118	0,0152	1,1704	3,648	0,0456	0,608			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08			
			Naranja, crudo	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2			
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0,558	0	0	0,006	0			
			#N/D													
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Azúcar blanco, granulado	K003	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
			Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
			AGUA		200	0	0	0	0	0	0	0	0			
			LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	NARANJADA	#N/D										
						Azúcar blanco, granulado	K003	0	0	0	0	0	0	0	0	0
						Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0
						AGUA		200	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL MENÚ							822,556	30,7501	21,84495	120,03235	115,84	5,28965	998,63			
	RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5			
	% ADECUACIÓN						33%	35%	26%	34%	11%	56%	10512%			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN GUISADO	Atún, enlatado en agua	E004	90	90	114,3	21,78	2,7	0,81	12,6	0,9	339,3
			Cebolla cabezona, cruda	B027	18	17,1	6,84	0,2394	0,0171	1,3167	4,104	0,0513	0,684
			Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	146	105,12	138,7584	1,15632	0,21024	31,85136	3,1536	0,5256	4,2048
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO	Panela	K033	6	6	21,84	0,036	0,006	5,412	2,52	0,294	2,34
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMÓN	n/d										
			Limón, crudo	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Aceite de soya	D012	200	200	0	0	0	0	0	0	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,75	0	0	6,951	0	0,007	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Aceite de soya	D012	200	200	0	0	0	0	0	0	0
			AGUA										
AGUA			TOTAL MENÚ				681,4749	31,97037	15,23929	102,20631	180,1841	2,9912	989,8963
			RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
			% ADECUACIÓN				27%	37%	18%	29%	16%	31%	104211%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72.54	120.4164	15.01578	6.67368	0.07254	7.9794	0.50778	45.7002		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8.55	3.42	0.1197	0.00855	0.65835	2.052	0.02565	0.342		
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21.6	0.75	0.102	4.338	0.9	0.258	0.12		
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	16	14.4	21.456	1.8144	1.5552	0.04932	7.632	0.2448	20.816		
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.65	4.5	0.4	1		
			Cilantro	B035	8	7.2	3.168	0.1656	0.0432	0.4248	5.904	0.1256	3.312		
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0		
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, crudo	B074	123	123	109.47	2.583	0.123	23.247	14.76	0.984	7.38		
										IN/D	IN/D	IN/D	IN/D		
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			zanahoria	B110	46	39.1	18.377	0.2737	0.0393	3.7145	10.557	0.1564	13.685		
			remolacha	B098	45	36	15.08	0.504	0.036	3.708	5.76	0.288	25.56		
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905		
			Limón, crudo	C044	4	2	0.88	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.08		
			Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35		
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19.85	0	0	4.965	0	0.005	0		
			Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0		
			Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0		
			AGUA			200									
BEBIDAS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS		Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0		
			Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0		
			AGUA												
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0		
			Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0		
			AGUA												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0		
			Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0		
			AGUA												
GRASAS	GRUPO VII: AGUA		Azúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0		
			Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0		
			AGUA												
TOTAL MENÚ							708.4674	28.88718	20.77673	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D		
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	9.5		
% ADECUACIÓN							28%	33%	25%	IN/D	IN/D	IN/D	IN/D		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRÓ (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50,04	74,5596	6,30504	5,40432	0,15012	26,5212	0,85068	69,5556
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		LENTEJAS GUISADAS	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	3,88	10,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342
			Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			aceite	D012	4	4	36	0	0	0	0	0	0
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0	40,65	4,5	0,4	1
		ARROZ BLANCO	Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACONCITOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	155	105,4	174,964	1,2648	0,2108	41,4222	8,432	0,4216	27,404
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,194	2,208
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	42	35,7	16,779	0,2499	0,0357	3,3915	9,639	0,1428	12,495
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			IN/D										
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA											
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Piña, cruda	C072	110	60,5	39,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Acetate de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							822,1426	21,39948	18,13487	127,46017	80,7642	5,30773	1095,9566
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
%ADECUACIÓN							33%	25%	22%	37%	8%	56%	11536%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, crudo	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	2,106	39,78				
			Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432			
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0		
			Cebolla cebollona, crudo	B027	18	17,1	6,84	0,2394	0,0171	1,3167	4,104	0,0513	0,684			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1			
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,312	0,48			
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	146	105,12	138,7584	1,15632	0,21024	31,85136	3,1536	0,5256	4,2048			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0		
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208			
			Pepino Coghombro, crudo	B077	45	33,75	4,725	0,16875	0,03375	0,77625	6,075	0,10125	0,675			
			Cilantro, crudo	B035	5	4,5	1,98	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,07			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS CON CILANTRO	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08			
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6			
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0			
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35			
			Azúcar blanco, granulado	K003	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Aceite de soja	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
			AGUA			200										
			AZÚCARES			40										
			GRASAS			40										
			AGUA			40										
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Azúcar blanco, granulado	K003	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
			Aceite de soja	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
AGUA	AGUA				200											
	GELATINA DE PATATA DE RES	Gelatina de patata		K020	40	129,6	2,96	0	29,4	26,4	26	6				

TOTAL MENÚ	723,3434	28,42897	21,15409	102,43681	179,9026	4,37365	689,2788
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN	29%	33%	25%	29%	16%	46%	7256%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	0	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Frijol bolarejo, crudo	T096	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6
			Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432
		FRUOL GUIADO	Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	1
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	0
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	138	110,4	175,536	0,9936	0,3312	41,2896	17,664	0,3312	15,456
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			maracuya	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA											
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS				200								
AZUCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								

TOTAL MENÚ	819,146	30,5013	21,87775	119,73535	94,72	4,90255	1037,139
RECOMENDACIÓN	2493	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN	33%	35%	26%	34%	9%	52%	10917%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	30	24	17,76	0,456	0,024	3,672	3,36	0,072	2,64
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	30	20,4	33,864	0,2448	0,0408	8,0172	1,632	0,0816	5,304
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	30	27,6	29,256	0,552	0,1104	6,4308	1,656	0,1104	0
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	30	24	38,16	0,216	0,072	8,976	3,84	0,072	3,36
			Ahuyama, cruda	B006	30	25,5	7,65	0,204	0,051	1,479	5,1	0,204	0,255
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342
			Cilantro, crudo	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F055	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,5794	0,30778	45,7002
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208
BEBIDAS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Pepino Cohombro, crudo	B077	22	16,5	2,31	0,0825	0,0165	0,3795	2,97	0,0495	0,33
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	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	18	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Aceite de soja	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Aceite de soja	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							594,8344	24,82958	20,08293	75,93319	216,0454	1,90003	706,9542
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	5,5	9,5
%ADECUACIÓN							24%	28%	24%	22%	19%	20%	7442%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78	
			Tomate, crudo	B103	60	48	11,04	0,432	0,048	1,968	4,32	0,24	2,88	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	35	35	130,9	8,365	0,385	21,07	21	1,61	5,25	
			Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	146	105,12	138,7584	1,15632	0,21024	31,85136	3,1536	0,5256	4,2048	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	50	42,5	19,975	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	14,875	
			IN/D											
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,36	0,01	0,08	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA CON LIMÓN	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	
			Azúcar blanco, granulado	X003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0	
			IN/D											
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Azúcar blanco, granulado	X003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
			Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0	
			AGUA		200									
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		IN/D											
			AZÚCARES											
			GRUPO VI: AZÚCAR											
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
			Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0	
			AGUA		200									

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRÓ (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO I: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN GUISADO	Atún, enlatado en agua	E004	90	90	114,3	21,78	2,7	0,81	12,6	0,9	339,3
			Cebolla cabeza, cruda	B027	18	17,1	6,84	0,2394	0,0171	1,3167	4,104	0,0513	0,684
			Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Sal	L015	0,5								
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,312	0,48
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA EN CASCOS	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	123	123	109,47	2,583	0,123	23,247	14,76	0,984	7,38
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	EN EL ATUN	Habichuela, cruda	B052	3								
			Zamahoria, sin cáscara, cruda	B110	3								
			#N/D										
			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA											
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			#N/D										
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	GRUPO IV: AGUA												
TOTAL MENÚ							608,116	29,4302	15,2278	86,1479	48,532	2,9958	738,901
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN							24%	34%	18%	25%	4%	32%	7778%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN SALSA BECHAMEL	pechuga	F085	78	72.54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342
			Margarina, con sal	D018	5	5	36,6	0,03	4,055	0	0,7	0	43,85
			Leche de vaca, entera, en polvo	Q008	18	18	89,82	4,734	4,768	6,912	169,2	0,09	66,42
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CEBOLLA	Aroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	9	3,6	1,332	0,0432	0,0036	0,2448	2,052	0,018	0,54
			Acete de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	140	112	178,08	1,008	0,336	41,888	17,92	0,336	15,68
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Acete de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0168	1,5088	3,312	0,194	2,208
			Pepino Cohombro, crudo	B077	46	34,5	4,83	0,1725	0,0345	0,7935	6,21	0,1035	0,69
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN CUBITOS CON LIMÓN	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	Q008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Azúcar blanco, granulado	M003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
			AGUA			200							

TOTAL MENÚ	834,4424	29,11538	28,13213	113,29899	364,7854	2,06093	1009,8802
RECOMENDACIÓN	2493	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN	33%	33%	34%	32%	33%	22%	10610%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRÓ (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	3,88	10,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342
			Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE FIDEOS	Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	146	105,12	138,7584	1,15632	0,21024	31,85136	3,1536	0,5256	4,2048
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE CON LIMON	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Banano común, crudo	C010	120	84	84,84	1,26	0,084	18,732	6,72	0,756	2,52
BEBIDAS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BANANO EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS			K003		0	0	0	0	0	0	0	0
				D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR					0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS					0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								

TOTAL MENÚ	866,5344	26,71742	23,14899	130,65491	238,1576	5,81505	933,9828
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN	35%	31%	28%	37%	22%	61%	9831%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78
			Cebolla cabezona, cruda	B027	50	47,5	19	0,665	0,0475	3,6575	11,4	0,1425	1,9
			Tomate, crudo	B103	60	48	11,04	0,432	0,048	1,968	4,32	0,24	2,88
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	123	123	109,47	2,583	0,123	23,247	14,76	0,984	7,38
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS		Habichuela, cruda	B052	3								
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3								
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE											
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	76,85	3,94	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	H003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0
			Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA			AGUA		200								
TOTAL MENÚ							641,67	28,519	17,0345	89,6735	188,796	4,1387	653,024
RECOMENDACIÓN							2493	87,2	63	348,7	1100	5,5	9,5
% ADECUACIÓN							26%	33%	21%	26%	17%	44%	6874%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTA DE CARNE DE RES (HAMBURGUESA DE CARNE DE RES)	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108,42	17,004	4,446	0	4,68	2,106	39,78
												IN/D	IN/D
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
												IN/D	IN/D
CEREALES	CEREALES	PAN DE HAMBURGUESA (HAMBURGUESA DE RES)	Pan blanco, regular, horneado	A060	60	60	160,8	5,34	2,04	29,28	32,4	1,8	324,6
			Margarina, con sal	D018	5	5	36,6	0,03	4,055	0	0,7	0	43,85
			Papa, variedad harrisa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	123	123	109,47	2,583	0,123	23,247	14,76	0,984	7,38
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208
			Cebolla cabazona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342
			Lechuga común, cruda	B059	46	25,3	4,554	0,2024	0,0253	0,6578	5,313	0,2277	1,518
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE EN RODAJAS (HAMBURGUESA DE RES)	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							646,708	29,9213	22,73065	76,52295	213,837	IN/D	IN/D
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN							26%	34%	27%	22%	19%	IN/D	IN/D

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES										
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN BISTECK	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002				
			Tomate, crudo	B103	60	48	11,04	0,432	0,048	1,968	4,32	0,24	2,88				
			Cebolla cabeza, cruda	B027	50	47,5	19	0,665	0,0475	3,6575	11,4	0,1425	1,9				
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ DE VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1				
			Cebolla cabeza, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342				
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162				
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0				
			Arveja verde, cruda	B019	3	1,2	1,188	0,0708	0,0036	0,186	0,432	0,018	0,06				
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	146	105,12	138,7584	1,15632	0,21024	31,85136	3,1536	0,5256	4,2048				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
			aceite	D012	4	5	1,615	0,5	0,5	0	0	0	0				
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208				
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	42	35,7	16,779	0,2499	0,0357	3,3915	9,639	0,1428	12,495				
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905				
			Limon, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08				
			guayaba	C031	100	75	53,25	0,675	0,225	10,05	9,75	0,225	2,25				
			Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0				
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35				
REBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	27,79	0	0	6,951	0	0,007	0				
			Aceite de soja	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS																
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR																
GRASAS	GRUPO V: GRASAS																
AGUA	AGUA																
TOTAL MENÚ							725,4968	26,5734	19,98507	106,48545	199,358	2,53483	710,347				
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5				
% ADECUACIÓN							29%	30%	24%	31%	18%	27%	7477%				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,4	0,4	0	0	0	0	0,096	0,0012	155,124
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	3,88	10,8
			Cebolla cabeza, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342
		LENTEJAS GUISADAS	Tomate, crudo	B103	9	7,2	1,656	0,0648	0,0072	0,2952	0,648	0,036	0,432
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Papa, variedad harrinos, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	138	110,4	175,536	0,9936	0,3112	41,2896	17,664	0,3112	15,456
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	Aceite de soja	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	43	36,55	17,1785	0,25585	0,03655	3,47225	9,8685	0,1462	12,7925
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B058	43	34,4	18,232	0,4816	0,0344	3,5432	5,504	0,2752	14,424
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			piña	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
			JUGO DE PIÑA										
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
			Aceite de soja	D012			0	0	0	0	0	0	0
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS		AGUA		200								
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							823,5825	31,67155	17,7294	127,4626	85,1325	5,08295	1038,7455
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	63	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN							33%	36%	21%	37%	8%	54%	10934%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	78	72,54	120,4164	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	45,7002
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	7	7	25,2	0,875	0,119	5,061	1,05	0,301	0,14
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	16	14,4	21,456	1,8144	1,5552	0,0492	7,632	0,2448	20,016
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	156	156	138,84	3,276	0,156	29,484	18,72	1,248	9,36
			Margarina, con sal	D018	5	5	36,6	0,03	4,055	0	0,7	0	43,85
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			IN/D	0	0								
	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDAS EN EL ARROZ	Banano común, crudo	C010	120	84	84,84	1,26	0,084	18,792	6,72	0,756	2,52
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Asúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
			Asúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
			AGUA	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
			Acetate de soya	K001	200	40	128	2,56	3	22,68	101,2		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BANANO EN LECHE	AGUA										
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Margarina, con sal	D018	5	5	36,6	0,03	4,055	0	0,7	0	43,85
REBIDAS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BANANO EN LECHE	Asúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
			AGUA										
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO VI: AZÚCAR	JUGO DE BANANO EN LECHE	Asúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
			AGUA										
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
AZÚCARES	GRUPO V: GRASAS	JUGO DE BANANO EN LECHE	Asúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
			AGUA										
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
GRASAS	GRUPO VII: AGUA	JUGO DE BANANO EN LECHE	Asúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
			AGUA										
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
AGUA	AREQUIPE	Arequipe o dulce de leche	Asúcar blanco, granulado	K003		0	0	0	0	0	0	0	0
			AGUA										
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Acetate de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905

TOTAL MENÚ	776,7689	29,72753	24,84738	105,39134	192,3199	3,59153	762,0757
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5
% ADECUACIÓN	31%	34%	30%	30%	17%	38%	8022%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50,04	74,5596	6,30504	5,40432	0,15012	26,5212	0,85068	69,5556			
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
		FRIJOL ROJO EN SALSA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Frijol bolita roja, crudo	T006	40	40	148,4	8,56	0,48	23,48	50	2,84	6			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,42	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,342			
			Tomate, crudo	B103	9	9	2,07	0,081	0,009	0,369	0,81	0,045	0,54			
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1			
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1			
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	146	105,12	138,7584	1,15632	0,21024	31,85136	3,1536	0,5256	4,2048			
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08			
			TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
AGUA		200														
Azúcar blanco, granulado	K003	9				9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0			
Aceite de soya	D012					0	0	0	0	0	0	0	0			
AGUA		200														
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS				Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
						AGUA		200								
						Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
						Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
						AGUA		200								
			BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
						AGUA		200								
						Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
						Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
						AGUA		200								
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MARACUYA				Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
						AGUA		200								
						Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
						Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
						AGUA		200								
			AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	JUGO DE MARACUYA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
						AGUA		200								
						Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
						Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
						AGUA		200								
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	JUGO DE MARACUYA				Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
						AGUA		200								
						Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
						Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
						AGUA		200								
			AGUA	GRUPO VII: AGUA	JUGO DE MARACUYA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
						AGUA		200								
						Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0
						Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
						AGUA		200								
TOTAL MENÚ							775,382	20,44926	22,53491	115,23063	99,1288	5,07743	1055,2554			
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	9,5			
% ADECUACIÓN							31%	23%	27%	33%	9%	53%	11108%			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN CUBITOS	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	plátano harinos, maduro, crudo	B089	190	136,8	180,576	1,5048	0,2736	41,4504	4,104	0,684	5,472
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RAYADA Y TOMATE CON LIMÓN	Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	25,75	13,3825	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	10,4125
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
GRASAS	GRUPO VII: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA			200							
TOTAL MENÚ							660,599	10,804	14,787	116,622	176,452	2,008	660,080
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							23%	11%	15%	29%	36%	17%	5594%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

Gloria Ines Silva Zorrilla - Ana Maria Rueda Arcila

FIRMA:



MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SORRITA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		LENTEJAS GUIADAS	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Papa, variedad harinosa, pastosa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,112	0,48
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	190	129,2	214,472	1,5504	0,2584	50,7756	10,336	0,5168	33,592
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA RQIA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	41	32,8	17,384	0,4592	0,0328	3,3784	5,248	0,2624	23,288
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	45	38,25	17,9775	0,26775	0,03825	3,63375	10,3275	0,153	13,3875
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	D044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
BEBIDAS	GRUPO V: GRASAS	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO VII: GRASAS												
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							1052,7335	38,90335	26,54145	156,91025	76,1615	7,9387	1104,6175
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							36%	38%	27%	39%	7%	67%	9361%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL	915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA COCIDA CON MANTEQUILLA Y CILANTRO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	156	156	138,84	3,276	0,156	29,484	18,72	1,248	9,36
			Cilantro, crudo	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312
			Margarina, con sal	D018	5	5	36,6	0,03	4,055	0	0	0	43,85
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Repollo blanco, crudo	B099	56	39,2	15,68	0,7056	0,1176	2,5088	17,248	0,136	7,056
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y REPOLLO	Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUSO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							793,8252	30,80664	26,69094	103,66052	215,7382	3,18404	954,1126
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							27%	30%	28%	26%	20%	27%	8086%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



MATRÍCULA PROFESIONAL

915

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

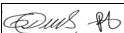
TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,732	48,88	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		FRUJOL ROJO EN SALSA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,35	3,195	6,75	
			Cebolla cabezona, crudo	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38	
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	140	175	140	222,6	1,26	0,42	52,36	22,4	0,42	19,6
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8,464	0,3312	0,0368	1,5088	3,312	0,184	2,208	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA, Y TOMATE	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
			Naranja, cruda	C082	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2	
			Asúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA												
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS													
	GRUPO VI: AZÚCAR													
	GRASAS													
	GRUPO V: GRASAS													
AGUA	AGUA		AGUA			200								
TOTAL MENÚ							996,034	36,1212	27,0898	145,7188	129,402	5,9355	1050,683	
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8	
% ADECUACIÓN							34%	36%	28%	36%	12%	50%	8904%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:  MATRÍCULA PROFESIONAL: 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN GUISADO	Atún, enlatado en agua	E004	108	108	137,16	26,136	3,24	0,972	15,12	1,08	407,16
			Cebolla cabeza, cruda	B027	20	19	7,6	0,266	0,019	1,463	4,56	0,057	0,76
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	190	136,8	180,576	1,5048	0,2736	41,4504	4,104	0,684	5,472
			Panela	K033	6	6	21,84	0,036	0,006	5,412	2,52	0,294	2,34
			Tomate, crudo	B103	30	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMON	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA					200							
TOTAL MENÚ							805,1025	37,40745	17,88855	121,28065	185,3705	3,4363	1059,6395
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							28%	37%	18%	30%	17%	29%	8980%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (mg)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746		
			Cebolla cabeza, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38		
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	7	7	25,2	0,875	0,119	5,061	1,05	0,301	0,14		
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	20	18	26,82	2,268	1,944	0,054	9,54	0,306	25,02		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2		
			Cilantro, crudo	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312		
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	156	156	138,84	3,276	0,156	29,484	18,72	1,248	9,36		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	41	32,8	17,384	0,4592	0,0328	3,3784	5,248	0,2624	23,288		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	45	38,25	17,9775	0,26775	0,03825	3,63375	10,3275	0,153	13,3875		
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08		
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4		
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35		
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS														
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR														
GRASAS	GRUPO VI: GRASAS														
AGUA	AGUA														
TOTAL MENÚ							827,0567	33,87149	24,62139	113,07887	218,9457	3,91744	964,6121		
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8		
% ADECUACIÓN							29%	33%	25%	28%	20%	33%	8175%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:  MATRÍCULA PROFESIONAL: 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	7		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		LENTEJAS GUISADAS	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15
			Cebolla cabeza, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Papa, variedad harinosa, pastosa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO II: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACONCITOS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	190	129,2	214,472	1,5504	0,2584	50,7756	10,336	0,5168	33,592
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47,5	40,375	18,97625	0,282625	0,040375	3,835625	10,90125	0,1615	14,13125
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
BEBIDAS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO IV: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							960,30425	23,637425	26,515975	140,848925	94,15925	5,8916	1106,10925
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							33%	23%	27%	37%	9%	50%	9374%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	7,6	0,266	0,019	1,463	4,54	0,057	0,76
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	18,55	0,65	0,075	3,735	1,25	0,195	0,3
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	190	136,8	180,576	1,5048	0,2736	41,4504	4,104	0,684	5,472
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO	Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81
			Cilantro, crudo	B035	5	4,5	1,98	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,07
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS CON CILANTRO	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	34,8	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
			Azúcar blanco, granulada	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Gelatina de pata de res	K020	40	40	129,6	2,96	0	29,4	26,4	1,6	0
COMPONENTE ADICIONAL	GRUPO VI: AZÚCAR	GELATINA DE PATA DE RES	Gelatina de pata	K020	40	40	129,6	2,96	0	29,4	26,4	1,6	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA			200							
TOTAL MENÚ							974,766	35,6018	25,1371	148,6634	210,394	6,574	699,177
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							34%	35%	26%	37%	19%	56%	5925%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:  MATRÍCULA PROFESIONAL 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,116	5,64	0,188	15,98	0,752	48,88
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Frijol beta rojo, crudo	T046	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,35	3,155	6,75
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
		FRIJOL GUISADO	Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	213,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	222,6	1,26	0,42	52,36	22,4	0,42	19,6
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMON	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
BERIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR		Azúcar blanco, granulado	X003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Aceite de soja	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							983,73	35,981	27,0315	143,0129	109,914	5,5782	1050,831
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							34%	35%	28%	35%	10%	47%	8905%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	10		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	40	32	23,68	0,608	0,032	4,896	4,48	0,096	3,52			
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	40	27,2	45,152	0,3264	0,0544	10,6896	2,176	0,1088	7,072			
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	40	36,8	39,008	0,736	0,1472	8,5744	2,208	0,1472	0			
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	40	32	50,88	0,288	0,096	11,968	5,12	0,096	4,48			
			Ahuayama, cruda	B006	40	34	10,2	0,272	0,0068	1,972	6,8	0,272	0,34			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38			
			Tomate, crudo	B103	8	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48			
			Cilantro, crudo	B035	8	7,2	3,168	0,1656	0,0432	0,4248	5,904	0,1296	3,312			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2			
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Pollo, pechuga con piel, crudo	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746			
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PECHUGA DE POLLO ASADA	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0				
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4			
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08			
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
			Pepino Cohombro, crudo	B077	24	18	2,52	0,09	0,018	0,614	3,24	0,054	0,36			
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8			
			ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	17	17	84,83	4,471	4,522	6,528	159,8	0,085	62,73
						Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
						BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	17	17	84,83	4,471	4,522	6,528
Azúcar blanco, granulado	K003	8							8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	17							17	84,83	4,471	4,522	6,528	159,8	0,085	62,73
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	17	17	84,83	4,471	4,522	6,528	159,8	0,085	62,73			
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0			
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0			
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0			
GRASAS	GRUPO V: GRASAS		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0			
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0			
AGUA	AGUA		Agua													
			Agua													

TOTAL MENÚ		796,4352	30,18394	23,50694	112,48372	220,0042	2,55304	918,8486
RECOMENDACIÓN		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN		27%	30%	24%	28%	20%	22%	7787%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Cebolla cabeza, cruda	B027	60	57	22,8	0,798	0,057	4,389	13,68	0,171	2,28
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	70	56	12,88	0,504	0,056	2,296	5,04	0,28	3,36
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	40	40	149,6	9,56	0,44	24,08	24	1,84	6
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Cebolla cabeza, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	190	136,8	180,576	1,5048	0,2736	41,4504	4,104	0,684	5,472
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47	39,95	18,7765	0,27965	0,03995	3,79525	10,7865	0,1598	13,9825
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,2
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							977,8125	37,78945	26,66805	140,52615	92,4305	7,0288	1051,8995
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							34%	37%	28%	35%	8%	60%	8914%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCHO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN GUISADO CON VERDURAS	Atún, enlatado en agua	I004	108	108	137,16	26,136	3,24	0,972	15,12	1,08	407,16
			Cebolla cabeza, cruda	B027	20	19	7,6	0,266	0,019	1,463	4,56	0,057	0,76
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	29,68	1,04	0,12	5,976	2	0,312	0,48
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA EN CASCOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	156	156	138,84	3,276	0,156	29,484	18,72	1,248	9,36
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDAS EN EL ATÚN	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Asúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
GRASAS	GRUPO IV: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							729,9195	35,24755	18,84605	102,16565	58,3285	3,5692	1004,0245
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							25%	35%	19%	25%	5%	30%	8509%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.:

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN SALSA BECHAMEL	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	94	156,04	19,458	8,648	0,094	10,34	0,658	59,22
			Cilantro, crudo	B035	3	2,7	1,188	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,242
			Margarina, con sal	D018	6	6	43,92	0,036	4,866	0	0,84	0	52,62
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	11	11	54,89	2,893	2,926	4,224	103,4	0,055	40,59
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1,48	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	0,6
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	222,6	1,26	0,42	52,36	22,4	0,42	19,6
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Pepino Cohombro, crudo	B077	54	40,5	5,67	0,2025	0,0405	0,9315	7,29	0,1215	0,81
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN CUBITOS CON LIMON	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Asúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO CON LECHE											
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA			200							
TOTAL MENÚ							947,538	32,7836	31,2062	130,6363	310,904	2,4286	1012,112
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	3100	11,8	11,8
%ADECUACIÓN							33%	32%	32%	32%	28%	21%	8577%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	55,6	82,844	7,0056	6,0048	0,1668	29,468	0,9452	77,284
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4,45	0,105	0,005	0,945	0,6	0,04	0,3
		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	190	136,8	180,576	1,5048	0,2736	41,4504	4,104	0,684	5,472
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE CON LIMON	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Banano común, crudo	C010	120	84	84,84	1,26	0,084	18,732	6,72	0,756	2,52
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
BEBIDAS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO VI: AZÚCAR												
AZÚCARES	GRUPO V: GRASAS												
GRASAS	AGUA												
AGUA													
TOTAL MENÚ							988,05	28,8064	26,0659	151,4077	217,702	6,5107	933,236
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							34%	28%	27%	37%	20%	55%	7800%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA



MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN JULIANAS CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Cebolla cabezona, cruda	B027	60	57	22,8	0,798	0,057	4,389	13,68	0,171	2,28
			Tomate, crudo	B103	70	56	12,88	0,504	0,056	2,296	5,04	0,28	3,36
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Acetite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harricota, pastusa, con cáscara, cruda	B074	156	156	138,84	3,276	0,156	29,484	18,72	1,248	9,36
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDAS EN EL POLLO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	2,55	1,1985	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	0,8925
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1344	1,08	0,027	0,162
BEBIDAS	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 Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
GRASAS	GRUPO VI: GRASAS		Acetite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							758,5495	33,64955	20,03955	106,40965	199,4085	5,0217	704,0595
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	36,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							26%	33%	21%	26%	18%	43%	5967%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRÓ (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TORTA DE CARNE DE RES (HAMBURGUESA DE CARNE DE RES)	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN DE HAMBURGUESA (HAMBURGUESA DE RES)	Pan blanco, regular, homeado	A060	80	80	214,4	7,12	2,72	39,04	43,2	2,4	432,8
			Margarina, con sal	D018	6	6	43,92	0,036	4,866	0	0,84	0	52,62
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	156	156	138,84	3,276	0,156	29,484	18,72	1,248	9,36
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE EN RODAJAS (HAMBURGUESA DE RES)	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Cebolla caberosa, cruda	B027	10	8,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Lechuga común, cruda	B059	50	27,5	4,95	0,22	0,0275	0,715	5,775	0,2475	1,65
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Azúcar blanco, granulado	X003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
AZÚCARES	GRUPO IV: AZÚCAR		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							782,72	35,948	27,173	93,7745	230,675	7,056	992,79
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							27%	35%	28%	23%	21%	60%	8413%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL:

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN BISTECK	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746	
			Tomate, crudo	B103	70	56	12,88	0,504	0,056	2,296	5,04	0,28	3,36	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	60	57	22,8	0,798	0,657	4,389	13,68	0,171	2,28	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38	
			Habichuela, cruda	B052	3	2,7	1,161	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,162	
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Arveja verde, cruda	B019	3	1,2	1,188	0,0708	0,0036	0,186	0,432	0,018	0,06	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	190	136,8	1,5048	0,2736	41,4504	4,104	0,684	5,472		
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47,5	40,375	18,97625	0,282625	0,040375	3,835625	10,90125	0,1615	14,13125	
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08	
			Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	3,8	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35	
TOTAL MENÚ	RECOMENDACIÓN	%ADECUACIÓN	AGUA	200			892,58845	30,316865	27,938715	124,800345	205,67345	2,93944	723,46485	
							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8	
							31%	30%	29%	31%	19%	25%	6131%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	915				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	133,6	20,116	5,64	0,588	15,98	0,752	48,88
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		LENTEJAS GUISADAS	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Lenteja común, cruda	T028	45	45	174,15	10,395	0,405	27,45	22,95	3,24	12,15
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	8,5	3,9	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	222,6	1,26	0,42	52,36	22,4	0,42	19,6
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Acetate de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	49	41,65	19,5755	0,29155	0,04165	3,95675	11,2455	0,1666	14,5775
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	48	38,4	20,352	0,5376	0,0384	3,9552	6,144	0,3072	27,264
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		Piña, crudo	C072	110	60,5	33,88	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	1,815
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA												
TOTAL MENÚ							1024,2975	37,19415	26,86905	150,67545	97,7795	5,7603	1095,9515
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							35%	37%	28%	37%	9%	49%	9288%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA			
FIRMA				
MATRÍCULA PROFESIONAL	915			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

TOLIMA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Preparado en sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.:

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						#N/D
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	94	87,42	145,1172	18,09594	8,04264	0,08742	9,6162	0,61194	55,0746
			Cebolla cabeza, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	7	7	25,2	0,875	0,119	5,061	1,05	0,301	0,14
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	20	18	26,82	2,268	1,944	0,054	9,54	0,306	25,02
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	5,95	2,7965	0,04165	0,00595	0,56525	1,6065	0,0238	2,0825
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	156	156	138,84	3,276	0,156	29,484	18,72	1,248	9,36
			Margarina, con sal	D018	5	5	36,6	0,03	4,055	0	0,7	0	43,85
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	VERDURAS INCLUIDAS EN EL ARROZ											
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE BANANO EN LECHE	Banano común, crudo	C010	120	84	84,84	1,26	0,084	18,732	6,72	0,756	2,52
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
COMPONENTE ADICIONAL	GRUPO VI: AZÚCAR	AREQUIPE	Arequipe o dulce de leche	K001	40	40	128	2,56	3	22,68	101,2	0,04	54
GRASAS	GRUPO V: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							988,5137	36,50459	31,64609	136,18017	298,1927	3,87974	775,0975
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							34%	36%	33%	34%	27%	33%	6569%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS:

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA:



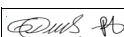
MATRÍCULA PROFESIONAL:

915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	TOLIMA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Preparado en sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	20		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,096	6,3504	5,4432	0,1512	26,712	0,8568	70,056
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		FRIJOL ROJO EN SALSA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166,95	9,63	0,54	26,415	56,25	3,195	6,75
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	213,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	190	136,8	180,576	1,5048	0,2736	41,4504	4,104	0,684	5,472
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON LIMON	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Limón, crudo	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			Maracuyá, crudo	C056	80	25,6	15,36	0,384	0,128	3,1744	2,304	0,4352	1,536
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Asúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR												
GRASAS	GRUPO VI: GRASAS												
AGUA	AGUA		AGUA		200								
TOTAL MENÚ							885,202	22,4602	26,6883	132,0665	102,35	5,947	1057,879
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	11,8
% ADECUACIÓN							31%	22%	28%	33%	9%	50%	8965%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL	915					

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

CONSTRUYAMOS COLOMBIA

No

Sin Pertenencia Étnica

Comida Caliente Transportada

Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
		PREESCOLAR (PESO SERVIDO)	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO (PESO SERVIDO)	CUARTO Y QUINTO (PESO SERVIDO)	SECUNDARIA (PESO SERVIDO)	MEDIA (PESO SERVIDO)	
ALIMENTOS PROTEÍCOS	CARNE DE RES SOFRITA, EN BISTECK	45 gr	48 gr	55 gr	70 gr	85 gr	Huevo, Carne de res, Carne de Cerdo, Pollo, Atun, Hígado, Frijol Garagamanto, Frijol Rojo, Blanquillo, Lentejas, Garbanzo.
	PECHUGA A LA PLANCHA, ASADA O EN JULIANAS CON VERDURAS	45 gr	48 gr	55 gr	70 gr	85 gr	
	CARNE DE CERDO EN CUBITOS, ASADA O EN BISTECK	45 gr	48 gr	55 gr	70 gr	85 gr	
	POLLO GUISADO CON ZANAHORIA, POLLO GUISADO, SOFRITO O DESMECHADO	45 gr	48 gr	55 gr	70 gr	85 gr	
	HUEVO FRITO, REVUELTO O EN TORTILLA	50 gr	50 gr	50 gr	50 gr	50 gr	
	ATÚN GUISADO	50 gr	60 gr	69 gr	78 gr	100 gr	
	ALBONDIGA DE CARNE DE RES	45 gr	48 gr	55 gr	70 gr	85 gr	
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	48 gr	45 gr	75 gr	105 gr	120 gr	
	FRIJOL ROJO EN SALSA	45 gr	45 gr	75 gr	105 gr	120 gr	
	FRIJOL BLANQUILLO	45 gr	45 gr	75 gr	105 gr	120 gr	
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ DE FIDEOS, ARROZ DE ZANAHORIA, ARROZ DE VERDURAS, ARROZ DE CEBOLLA, ARROZ CON HABICHUELA	60 gr	68 gr	86 gr	113 gr	135 gr	Arroz Blanco, Pasta alimenticia espagueti, pasta alimenticia para sopa, macarrones.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLATANO MADURO, MONEDITAS DE PLATANO, PLATANO CALADO, PATACONCITOS, PLATANO COCIDO	57 gr	60 gr	80 gr	105 gr	130 gr	Papa, Yuca, Plátano, Guineo Verde, Papa criolla, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, arracacha amarilla, arracacha blanca.
	YUCA FRITA, YUCA COCIDA	62 gr	65 gr	85 gr	110 gr	135 gr	
	PURÉ DE PAPA, PAPA EN CASCOS, PAPA GUISADA, PAPA AL VAPOR,	62 gr	65 gr	85 gr	105 gr	135 gr	
ENSALADAS O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	Arveja verde, Brocoli, Cebolla cabezona, Cebolla Junca, Acelga, Ajo, Ahuyama, Apio, Cilantro, Coliflor, Espinaca, Habichuela, Lechuga, Pepino, Perejil, Pimentón rojo, Pimentón verde, Remolacha, Repollo, Tomate Chonto, Zanahoria, Aguacate, tomate, lechuga, pepino.
	ENSALADA DE ZANAHORIA, CON TOMATE EN CUBITOS	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	
	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	
	ENSALADA DE CEBOLLA, PEPINO Y TOMATE	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN RODAJAS	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	
	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS CON CILANTRO	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	
	TOMATE EN RODAJAS	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	
	ENSALADA DE LECHUGA, APIO Y TOMATE	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	
	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	50 gr	60 gr	65 gr	70 gr	80 gr	
BEBIDAS	GUAYABA, PIÑA, MANGO, NARANJA, TOMATE DE ARBOL, LIMONADA, MANGO, BANANO.	60 gr	60 gr	60 gr	60 gr	60 gr	Fresa, Granadilla, Guayaba, Lulo, Mandarina, Mango, Manzana, Maracuya, Melón, Mora, Naranja, Papaya, Piña, Pera, Limón, uva, tomate de árbol.
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	13 gr	13 gr	13 gr	15 gr	15 gr	Leche Entera Líquida, Queso, yogurt, Kumis.
AZÚCARES	AZÚCAR	5 gr	5 gr	5 gr	6 gr	6 gr	Panela, Leche condensada, Azúcar Blanca, Azúcar Morena
	PANELA	7 gr	7 gr	7 gr	9 gr	9 gr	
GRASAS	ACEITE VEGETAL	35 Cm3	40 Cm3	45 Cm3	55 Cm3	85 Cm3	Aceite Vegetal, Aceite de soya, Margarina
AGUA	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	150 Cm3	180 Cm3	180 Cm3	200 Cm3	200 Cm3	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

FIRMA



GLORIA INES SILVA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

MATRÍCULA PROFESIONAL

915