REPORTE CICLOS DE MENÚS

MUNICIPIO		DANE IE	
DANE SEDE		SEDE	
OPERADOR		UNION TEMPORAL TOLIMA UNIDOS 2026	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Indígena		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	t		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		

SEMANA No. 1

COMPONENTES	SECUNDARIA	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
SOPA	200 ml	MOTE	SANCOCHO	FRIJOL GUISADO	SOPA DE CEBADA	LENTEJAS GUISADAS
ALIMENTOS PROTEICOS	25 g - 78 g	PECHUGA EN CUADRITOS GUISADA	CARNE COCIDA EN JULIANAS	HUEVO FRITO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	RES EN SALSA
CEREALES	56 g - 60 g	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	65 g - 167 g	INCLUIDOS EN LA SOPA	INCLUIDOS EN EL SANCOCHO	AREPA ASADA	PAPA GUISADA	PLATANO COCIDO
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	70 g	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE		ENSALADA DE VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA Y TOMATE	
BEBIDAS	60 g	JUGO DE MANGO CON LECHE	JUGO DE PIÑA	NARANJADA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE PIÑA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	15 g - 35 g					
AZÚCARES	8 g - 10 g	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS
COMPONENTE ADICIONAL						
GRASAS	70 cc	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES
AGUA	200 cc					

SEMANA No. 2

COMPONENTES	SECUNDARIA	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
SOPA	200 ml	CREMA DE AHUYAMA	LENTEJAS	MAZAMORRA EN LECHE	SOPA DE BLANQUILLO	SOPA DE GUINEO
ALIMENTOS PROTEICOS	25 g - 78 g	POLLO GUISADO	CARNE EN CUADROS SOFRITA	RES ASADO	HUEVO REVUELTO	CARNE DE RES A LA PLANCHA
CEREALES	56 g - 60 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	65 g - 167 g	PLATANO ASADO	MASITAS DE MAIZ	YUCA COCIDA	TORTICA DE MAIZ ASADA	PAPA GUISADA
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	70 g	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE		RODAJAS DE TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	TOMATE Y CEBOLLA EN RODAJAS	HABICHUELA GUISADA
BEBIDAS	60 g	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE LULO		JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	15 g - 35 g					
AZÚCARES	8 g - 10 g	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	GELATINA BLANCA	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS
GRASAS	70 cc	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES
AGUA	200 cc					
COMPONENTE ADICIONAL				GELATINA BLANCA		

SEMANA No. 3

COMPONENTES	SECUNDARIA	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
SOPA	200 ml	SOPA DE CUCHUCO	MOTE	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	FRIJOLES GUISADOS
ALIMENTOS PROTEICOS	25 g - 78 g	CARNE A LA PLANCHA	PECHUGA GUISADA	CARNE DE RES SUDAD	POLLO SOFRITO	HUEVO FRITO
CEREALES	56 g - 60 g	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	65 g - 167 g	YUCA GUISADA	INCLUIDOS EN EL MOTE	CACHACO/ PLATANO ASADO	HOJUELAS DE TRIGO	PLATANO COCIDO
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	70 g		ENSALADA DE TOMATE CON ZANAHORIA RAYADA	INCLUIDAS EN LA SOPA	INCLUIDAS EN LA SOPA	RODAJAS DE TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA
BEBIDAS	60 g	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	JUGO DE MANGO CON LECHE	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE MANGO	NARANJADA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	15 g - 35 g					
AZÚCARES	8 g - 10 g	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS
GRASAS	70 cc	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES
AGUA	200 cc					
COMPONENTE ADICIONAL						

SEMANA No. 4

COMPONENTES	SECUNDARIA	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
SOPA	200 ml	SANCOCHO	LENTEJAS	MAZAMORRA	FRIJOLES GUISADOS	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTOS PROTEICOS	25 g - 78 g	POLLO GUISADO	POLLO FRITO	CARNE EN BISTECK	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	POLLO SUDADO CON ZANAHORIA
CEREALES	56 g - 60 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	65 g - 167 g	INCLUIDOS EN EL SANCOHCO	YUCA COCIDA	CACHACO/PLATANO FRITO	PAPA GUISADA	TORTICA DE MAIZ ASADA
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	70 g	RODAJAS DE TOMATE	INCLUIDAS EN EL ARROZ	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	RODAJAS DE TOMATE CON CEBOLLA	INCLUIDAS EN LA SOPA
BEBIDAS	60 g	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PIÑA		NARANJADA	JUGO DE MANGO EN LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	15 g - 35 g					
COMPONENTE ADICIONAL				TURRÓN	ROSQUITAS	
AZÚCARES	8 g - 10 g	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS
GRASAS	70 cc	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES
AGUA	200 cc					

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		GLORIA INES SILVA ZORRILLA ANA MARIA RUEDA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	915

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MUNICIPIO	
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	.
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Indígena**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	SECUNDARIA (PESO SERVIDO)	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTOS PROTEÍCOS	CARNE DE RES SOFRITA, EN BISTECK	70 gr	Huevo, Carne de res, Carne de Cerdo, Pollo, Atun, Higado, Frijol Garagamanto, Frijol Rojo, Blanquillo, Lentejas, Garbanzo.
	PECHUGA A LA PLANCHA, ASADA O EN JULIANAS CON VERDURAS	70 gr	
	CARNE DE CERDO EN CUBITOS, ASADA O EN BISTECK	70 gr	
	POLLO GUISADO CON ZANAHORIA, POLLO GUISADO, SOFRITO O DESMECHADO	70 gr	
	HUEVO FRITO, REVUELTO O EN TORTILLA	50 gr	
	ALBONDIGA DE CARNE DE RES	70 gr	
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	105 gr	
	FRIJOL ROJO EN SALSA	105 gr	
	FRIJOL BLANQUILLO	105 gr	
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ DE FIDEOS, ARROZ DE ZANAHORIA, ARROZ DE VERDURAS, ARROZ DE CEBOLLA, ARROZ CON HABICHUELA	113 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	105 gr	Papa, Yuca, Platano, Guineo Verde, Papa criolla, Platano hartón verde, Platano hartón maduro, arracacha amarilla, arracacha blanca.
	YUCA FRITA, YUCA COCIDA	110 gr	
	PURÉ DE PAPA, PAPA EN CASCOS, PAPA GUISADA, PAPA AL VAPOR,	105 gr	
ENSALADAS O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	70 gr	Arveja verde, Brocoli, Cebolla cabezona, Cebolla Junca, Acelga, Ajo, Ahuyama, Apio, Cilantro, Coliflor, Espinaca, Habichuela, Lechuga, Pepino, Perejil, Pimentón rojo, Pimenton verde, Remolacha, Repollo, Tomate Chonto, Zanahoria, Aguacate, tomate, lechuga, pepino.
	ENSALADA DE ZANAHORIA, CON TOMATE EN CUBITOS	70 gr	
	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	70 gr	
	ENSALADA DE CEBOLLA, PEPINO Y TOMATE	70 gr	
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN RODAJAS	70 gr	
	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS CON CILANTRO	70 gr	
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	70 gr	
	TOMATE EN RODAJAS	70 gr	
	ENSALADA DE LECHUGA, APIO Y TOMATE	70 gr	
	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	70 gr	
	ENSALADA DE HABICHUELA Y ZANAHORIA AL VAPOR	70 gr	
BEBIDAS	GUAYABA, PIÑA, MANGO, NARANJA, TOMATE DE ARBOL, LIMONADA, MANGO, BANANO, CHICHA	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	15 gr	Leche Entera Líquida, Queso, yogurt, Kumis.
AZÚCARES	AZÚCAR	6 gr	Panela, Leche condensada, Azúcar Blanca, Azúcar Morena
	PANELA	9 gr	
GRASAS	ACEITE VEGETAL	70 Cm3	Aceite Vegetal, Aceite de soya, Margarina
AGUA	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	200 Cm3	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		**GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**915 - 1005912156**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar 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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	MOTE	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	20	16	11,8	0,3	0,0	2,4	2,2	0,0	1,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
			Ahuyama, cruda	B006	24	20,4	6,1	0,2	0,0	1,2	4,1	0,2	0,2
			Habichuela, cruda	B052	16	14,4	6,2	0,3	0,0	1,0	5,8	0,1	0,9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN CUADRITOS GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	98	91,14	151,3	18,9	8,4	0,1	10,0	0,6	57,4
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,7	0,1	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,9	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	INCLUIDOS EN LA SOPA											
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Tomate,crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			limón	C044	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,38	0,01	0,08
			zanahoria	B110	50	42,5	19,975	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	14,875
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	65	32,5	25,7	0,2	0,0	5,6	4,9	0,2	1,3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							643,2	29,0	19,8	84,6	197,5	2,3	723,0
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							26%	33%	24%	24%	18%	24%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA
ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar 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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	40	32	23,7	0,6	0,0	4,9	4,5	0,1	3,5
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	35	23,8	39,5	0,3	0,0	9,4	1,9	0,1	6,2
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	25	25	24	0,55	0,025	5,275	2,75	0,25	4,5
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	31,8	0,18	0,06	7,48	3,2	0,06	2,8
			Ahuyama, cruda	B006	24	20,4	6,1	0,2	0,0	1,2	4,1	0,2	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	1,9	0,8	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,8
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE COCIDA EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,7	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,9
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	1,9	0,8	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1
			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	62	62	218,9	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,68	0,02	0,00	0,14	0,19	0,01	0,09
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	INCLUIDOS EN EL SANCOCHO											
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	115	63,25	35,4	0,4	0,1	7,8	10,1	0,3	1,9
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
COMPONENTE ADICIONAL	GRUPO VI: AZUCAR	MANÍ CON PASAS	Mani, con piel, tostado, sin sal	T029	15	14,7	96	4,0	7,0	2,3	7,8	0,3	0,9
TOTAL MENÚ							618,6	27,0	12,9	68,3	23,5	3,4	439,4
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
0							25%	31%	16%	20%	2%	36%	29%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo
NIVEL Secundaria
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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	25	17	28,2	0,2	0,0	6,7	1,4	0,1	4,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,0	0,1	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
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
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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	AREPA ASADA	Maíz amarillo, trillado	A044	120	120	416,4	10,56	0,96	91,2	8,4	2,52	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 VERDURAS	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	50	47,5	19	0,665	0,0475	3,6575	11,4	0,1425	1,9
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2
			zanahoria	B110	50	42,5	19,975	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	14,875
			Repollo	B099	50	35	14	0,63	0,105	2,24	15,4	0,175	6,3
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81
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
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	1030,9	29,3	14,5	190,9	109,2	5,9	1071,8
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	41%	34%	17%	55%	10%	62%	71%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE CEBADA	Cebada, perlada, cruda	A014	10	10	38,5	1,25	0,18	7,21	3,6	0,27	0,7
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	20	16	11,84	0,304	0,016	2,448	2,24	0,048	1,76
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10,2	4,794	0,0714	0,0102	0,969	2,754	0,0408	3,57
			Habichuela, cruda	B052	16	14,4	6,192	0,3024	0	1,0368	5,76	0,144	0,864
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Arveja verde, cruda	B019	5	2	1,98	0,118	0,006	0,31	0,72	0,03	0,1
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, lomo, crudo	F019	94	94	103,4	20,304	2,35	0,282	9,4	0,846	49,82
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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 GUISADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	175	140	103,6	2,66	0,14	21,42	19,6	0,42	15,4
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2,28	0,0798	0,0057	0,4389	1,368	0,0171	0,228
			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 RAYADA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	50	42,5	19,975	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	14,875
			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
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							742,2	35,4	14,2	101,1	203,1	2,9	916,4
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							30%	41%	17%	29%	18%	31%	61%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo
NIVEL Secundaria
MENÚ No. 5

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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	8,88	0,228	0,012	1,836	1,68	0,036	1,32
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2,28	0,0798	0,0057	0,4389	1,368	0,0171	0,228
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	RES EN SALSA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Habichuela, cruda	B052	16	14,4	6,192	0,3024	0	1,0368	5,76	0,144	0,864
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	16	13,6	6,392	0,0952	0,0136	1,292	3,672	0,0544	4,76
			Arveja verde, cruda	B019	10	4	3,96	0,236	0,012	0,62	1,44	0,06	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			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	PLATANO COCIDO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	235	141	180,48	1,833	0,141	42,723	5,64	0,987	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												
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	115	63,25	35,42	0,3795	0,06325	7,843	10,12	0,31625	1,8975
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	800,6	33,9	13,1	132,2	57,7	6,6	842,2
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	32%	39%	16%	38%	5%	69%	56%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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 (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		CREMA DE AHUYAMA	mantequilla	B107	15	12	19,1	0,1	0,0	4,5	1,9	0,0	1,7
			Ahuyama, cruda	B006	70	59,5	17,9	0,5	0,1	3,5	11,9	0,5	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,8
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	98	91,14	151,3	18,9	8,4	0,1	10,0	0,6	57,4
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,7	0,1	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,9	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO ASADO	Plátano colí o guineo, verde, crudo	B084	235	141	180,48	1,833	0,141	42,723	5,64	0,987	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA Y TOMATE	Tomate,crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			limón	C044	5	2,5	1,1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,1
			zanahoria	B110	50	42,5	19,975	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	14,875
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	c031	100	75	53,3	0,7	0,2	10,1	9,8	0,2	2,3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ		865,6	31,2	20,3	135,4	212,2	3,5	919,4
RECOMENDACIÓN		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN		35%	36%	24%	39%	19%	37%	61%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	8,88	0,228	0,012	1,836	1,68	0,036	1,32
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,288	0,0504	0,0056	0,2296	0,504	0,028	0,336
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN CUADROS SOFRITA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	1,9	0,76	0,0266	0,0019	0,1463	0,456	0,0057	0,076
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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	MASITAS DE MAIZ	Maíz blanco, crudo	A045	95	95	344,85	8,93	3,61	68,59	3,8	2,28	33,25
			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												
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	90	54	25,92	0,486	0,054	4,806	5,4	0,324	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							942,1	40,4	16,5	135,1	26,2	5,7	669,1
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							38%	46%	20%	39%	2%	60%	45%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	100	100	98	2,5	0,5	21	13	0,6	0
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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 COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	222,6	1,26	0,42	52,36	22,4	0,42	19,6
			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 Y ZANAHORIA RAYADA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	50	42,5	19,975	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	14,875
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	MAZAMORRA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	GELATINA BLANCA	Gelatina de pata	K033	40	40	145,6	0,24	0,04	36,08	16,8	1,96	15,6
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
COMPONENTE ADICIONAL	GRUPO VI: AZUCAR	GELATINA DE PATA	Gelatina de pata	K020	40	40	130	3	0	29,4	26,4	1,6	0
TOTAL MENÚ							989,0	33,5	17,7	171,8	222,9	6,5	739,4
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							40%	38%	21%	49%	20%	69%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS 915 - 1005912156

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar 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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE BLANQUILLO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93,25	5,325	0,275	15,45	33,25	1,55	3,75
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	8,88	0,228	0,012	1,836	1,68	0,036	1,32
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
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
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Habichuela, cruda	B052	15	13,5	5,805	0,2835	0	0,972	5,4	0,135	0,81
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625
			Arveja verde, cruda	B019	10	4	3,96	0,236	0,012	0,62	1,44	0,06	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			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	TORTICA DE MAIZ ASADA	Maíz amarillo, crudo	A043	60	60	235,8	5,64	2,82	44,7	4,2	1,62	21
			Harina de maíz amarillo, precocida	A033	15	15	57,9	1,155	0,495	11,64	0,9	0,405	3,3
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	26	23,4	34,866	2,9484	2,5272	0,0702	12,402	0,3978	32,526
			aceite	D017	14	14	102,34	0,07	11,34	0	0,56	0,014	103,88
			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												
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	115	63,3	35,4	0,4	0,1	7,8	10,1	0,3	1,9
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	992,1	27,1	30,3	146,3	113,3	6,1	1025,8
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	40%	31%	36%	42%	10%	64%	68%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar 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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE GUINEO	Plátano coli o guineo, verde, crudo	B084	60	36	46,1	0,5	0,0	10,9	1,4	0,3	0,0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	30	24	17,8	0,5	0,0	3,7	3,4	0,1	2,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
			Ahuyama, cruda	B006	10	8,5	2,6	0,1	0,0	0,5	1,7	0,1	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,9	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I: RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	175	140	103,6	2,7	0,1	21,4	19,6	0,4	15,4
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,4	0,1	0,0	0,7	2,1	0,0	0,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	100	90	38,7	1,9	0,0	6,5	36,0	0,9	5,4
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8,55	3,4	0,1	0,0	0,7	2,1	0,0	0,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	c031	111	83,25	59,1	0,7	0,2	11,2	10,8	0,2	2,5
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	816,1	35,6	17,1	123,6	237,2	5,3	1105,4
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	33%	41%	21%	35%	22%	56%	74%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo
NIVEL Secundaria
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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE CUCHUCO	Cuchuco de cebada, crudo	A017	20	20	71,6	1,68	0,14	15,88	7,2	0,34	0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	8,88	0,228	0,012	1,836	1,68	0,036	1,32
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625
			Habichuela, cruda	B052	10	9	3,87	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,54
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			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
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	130,66	20,492	5,358	0	5,64	2,538	47,94
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			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
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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 GUISADA	YUCA	A043	175	175	687,75	16,45	8,225	130,375	12,25	4,725	61,25
			Tomate de árbol rojo, crudo	B103	15	12	2,76	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,72
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	23,75	9,5	0,3325	0,02375	1,82875	5,7	0,07125	0,95
			Margarina de canola	D017	3	3	21,93	0,015	2,43	0	0,12	0,003	22,26
			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 LA SOPA											
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ		1338,7	48,4	27,6	215,7	199,7	9,1	974,2
RECOMENDACIÓN		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN		54%	56%	33%	62%	18%	96%	65%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	MOTE	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	35	23,8	39,508	0,2856	0,0476	9,3534	1,904	0,0952	6,188
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	25	25	24	0,55	0,025	5,275	2,75	0,25	4,5
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	31,8	0,18	0,06	7,48	3,2	0,06	2,8
			Maíz blanco, crudo	A045	24	24	87,12	2,256	0,912	17,328	0,96	0,576	8,4
			Ahuyama, cruda	B006	24	20,4	6,12	0,1632	0,0408	1,1832	4,08	0,1632	0,204
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	98	91,14	151,2924	18,86598	8,38488	0,09114	10,0254	0,63798	57,4182
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			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
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
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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	INCLUIDOS EN EL MOTE											
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	50	42,5	19,975	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	14,875
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	804,3	31,6	20,8	119,2	203,7	3,2	742,8
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	32%	36%	25%	34%	19%	33%	50%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar 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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE VERDURAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	20	16	11,84	0,304	0,016	2,448	2,24	0,048	1,76
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95
			Ahuyama, cruda	B006	24	20,4	6,12	0,1632	0,0408	1,1832	4,08	0,1632	0,204
			Habichuela, cruda	B052	20	18	7,74	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,08
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDAD	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
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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	CACHACO/ PLATANO ASADO	Plátano coli o guineo, verde, crudo	B084	235	141	180,48	1,833	0,141	42,723	5,64	0,987	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDAS EN LA SOPA											
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	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							793,8	32,3	17,0	124,6	189,1	4,9	698,4
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							32%	37%	21%	36%	17%	51%	47%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar 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)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	8,88	0,228	0,012	1,836	1,68	0,036	1,32
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625
			Habichuela, cruda	B052	10	9	3,87	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,54
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Arveja verde, cruda	B019	5	2	1,98	0,118	0,006	0,31	0,72	0,03	0,1
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SOFRITO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	98	91,14	151,2924	18,86598	8,38488	0,09114	10,0254	0,63798	57,4182
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	1,9	0,76	0,0266	0,0019	0,1463	0,456	0,0057	0,076
			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 HABICHUELA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Habichuela, cruda	B052	18	16,2	6,966	0,3402	0	1,1664	6,48	0,162	0,972
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19
			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	HOJUELAS DE TRIGO	Harina de trigo, integral, cruda	A041	50	50	191	6,9	1,05	35,6	24	2	1,5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	25	22,5	33,525	2,835	2,43	0,0675	11,925	0,3825	31,275
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,94	0	0	1,986	0	0,002	0
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	121	60,5	47,795	0,363	0	10,3455	9,075	0,3025	2,42
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		leche	G008	15	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	21	21	189	0	21	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ		1029,0	39,9	37,9	126,2	226,5	4,8	933,2
RECOMENDACIÓN		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN		41%	46%	46%	36%	21%	50%	62%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Secundaria

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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES GUISADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	24	16,32	27,0912	0,19584	0,03264	6,41376	1,3056	0,06528	4,2432
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11	9,35	4,3945	0,06545	0,00935	0,88825	2,5245	0,0374	3,2725
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
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
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	235	159,8	265,268	1,9176	0,3196	62,8014	12,784	0,6392	41,548
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44
			Cebolla cabezona, cruda	B027	30	28,5	11,4	0,399	0,0285	2,1945	6,84	0,0855	1,14
			Limón, crudo	C044	5	2,5	1,1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,1
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
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
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
COMPONENTE ADICIONAL	GRUPO VI: AZUCAR	TURRÓN	Turrón	FT**	40	40	133	0,16	0,2	31,8	10	0,5	0
TOTAL MENÚ							830,7	19,3	13,6	153,3	117,0	5,4	908,1
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							33%	22%	16%	44%	11%	57%	61%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo
NIVEL Secundaria
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)
SOPA	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	35	23,8	39,508	0,2856	0,0476	9,3534	1,904	0,0952	6,188
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	28	25,76	27,3056	0,5152	0,10304	6,00208	1,5456	0,10304	0
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	31,8	0,18	0,06	7,48	3,2	0,06	2,8
			Ahuyama, cruda	B006	24	20,4	6,12	0,1632	0,0408	1,1832	4,08	0,1632	0,204
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	98	91,14	151,2924	18,86598	8,38488	0,09114	10,0254	0,63798	57,4182
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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	INCLUIDOS EN EL SANCOHCO											
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	50	47,5	19	0,665	0,0475	3,6575	11,4	0,1425	1,9
			Limón, crudo	C044	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2
			zanahoria	B110	50	42,5	19,975	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	14,875
			Repollo	B099	50	35	14	0,63	0,105	2,24	15,4	0,175	6,3
			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	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												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
COMPONENTE ADICIONAL	GRUPO VI: AZUCAR	MANÍ CON PASAS	Maní, con piel, tostado, sin sal	T029	15	14,7	96	4,0	7,0	2,3	7,8	0,3	0,9
TOTAL MENÚ							717,6	27,6	16,4	110,4	88,0	2,7	876,5
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							29%	32%	20%	32%	8%	28%	58%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96,75	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	8,88	0,228	0,012	1,836	1,68	0,036	1,32
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,19
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO FRITO	Pollo	F085	75	69,75	115,785	14,43825	6,417	0,06975	7,6725	0,48825	43,9425
			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 VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Habichuela, cruda	B052	16	14,4	6,192	0,3024	0	1,0368	5,76	0,144	0,864
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	16	13,6	6,392	0,0952	0,0136	1,292	3,672	0,0544	4,76
			Arveja verde, cruda	B019	10	4	3,96	0,236	0,012	0,62	1,44	0,06	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			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 COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	222,6	1,26	0,42	52,36	22,4	0,42	19,6
			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												
BEBIDAS	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	115	63,25	35,42	0,3795	0,06325	7,843	10,12	0,31625	1,8975
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	823,8	27,1	14,4	141,1	74,6	3,9	857,1
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	33%	31%	17%	40%	7%	41%	57%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar 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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	MAZAMORRA	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	100	100	98	2,5	0,5	21	13	0,6	0
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
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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	CACHACO/PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	235	159,8	265,268	1,9176	0,3196	62,8014	12,784	0,6392	41,548
		ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	50	42,5	19,975	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	14,875
			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		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	MAZAMORRA	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 LÁCTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
	GRUPO VI: AZUCAR		Turrón										
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	928,2	34,0	17,5	156,5	197,8	4,8	552,3
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	37%	39%	21%	45%	18%	51%	37%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Indígena

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES GUISADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,75	5,35	0,3	14,675	31,25	1,775	3,75
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	24	16,32	27,0912	0,19584	0,03264	6,41376	1,3056	0,06528	4,2432
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11	9,35	4,3945	0,06545	0,00935	0,88825	2,5245	0,0374	3,2725
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
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	0,752	48,88
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	1,9	0,76	0,0266	0,0019	0,1463	0,456	0,0057	0,076
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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 GUISADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	175	140	103,6	2,66	0,14	21,42	19,6	0,42	15,4
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
			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 CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	50	47,5	19	0,665	0,0475	3,6575	11,4	0,1425	1,9
			Limón, crudo	C044	5	2,5	1,1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,1
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
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
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Panela	K033	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
COMPONENTE ADICIONAL	ROSQUILLAS	ROSQUILLAS	K001	35	35	35	128	2,6	3	22,7	101,2	0	54
TOTAL MENÚ							743,5	34,5	13,7	115,4	122,4	5,3	1057,4
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							30%	40%	16%	33%	11%	56%	70%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No
GRUPO ÉTNICO Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo
NIVEL Secundaria
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)
SOPA	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE VERDURAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	20	16	11,84	0,304	0,016	2,448	2,24	0,048	1,76
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95
			Ahuyama, cruda	B006	24	20,4	6,12	0,1632	0,0408	1,1832	4,08	0,1632	0,204
			Habichuela, cruda	B052	20	18	7,74	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,08
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO CON ZANAHORIA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	98	91,14	151,2924	18,86598	8,38488	0,09114	10,0254	0,63798	57,4182
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	7,99	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	5,95
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	2,66	0,0931	0,00665	0,51205	1,596	0,01995	0,266
			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	62	62	218,86	4,154	0,248	49,662	5,58	0,496	1,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			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	TORTICA DE MAIZ ASADA	Maíz amarillo, crudo	A043	60	60	235,8	5,64	2,82	44,7	4,2	1,62	21
			Harina de maíz amarillo, precocida	A033	15	15	57,9	1,155	0,495	11,64	0,9	0,405	3,3
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	26	23,4	34,866	2,9484	2,5272	0,0702	12,402	0,3978	32,526
			Margarina de canola	D017	3	3	21,93	0,015	2,43	0	0,12	0,003	22,26
			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												
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 Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	100	100	499	26,3	26,6	38,4	940	0,5	369
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LAS BEBIDAS	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	1421,0	60,9	50,6	174,8	1010,1	5,0	1301,0
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	57%	70%	61%	50%	92%	53%	87%

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

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 915 - 1005912156

GUÍA DE PREPARACIÓN

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	**4 años a 17 años y 11 meses**		OPERADOR		
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**COMUNIDAD / PUEBLO**		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	**ROM**		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	**MOTE**	Papa común, sin cáscara, cruda	20	En una olla colocar, la cebolla larga,ajo, cilantro, la sal, agregar el Maiz desgranado con el pollo dejar cocinar hasta que ablande luego 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, hacer un guizo contomate, el cilantro y la cebolla, servir y agregar .
		Zanahoria, cruda	15	
		Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	24	
		Habichuela, cruda	16	
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	1	
		Maíz blanco, crudo	24	
		SAL	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA GUISADA**	PECHUGA DE POLLO	98	Colocar una olla con agua cuando hierva agregar la pechuga porcionada según el gramaje establecido, cuando este blanda retirar del fuego en un sarten agregar el aceite cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate lavados y picados previamente, junto con la sal dejar sofreir y agregar a la pechuga, servir caliente.
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	7	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite y la sal, el ajo 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**INCLUIDOS EN LA SOPA**			
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA Y TOMATE**	Zanahoria, cruda	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 recipiento con la zanahoria, agregar sal y limón, servir.
		Tomate, pulpa	50	
		Limon	4	
JUGO	**JUGO DE MANGO**	Mango, maduro, pulpa	65	Lavar y desinfectar la guayaba, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad 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	10	
LECHE		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA**	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	SANCOCHO	Papa común, sin cáscara, cruda	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	35	
		Papa criolla, con cáscara, cruda	25	
		Yuca, cruda	25	
		Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	24	
		Cebolla cabezona	2	
		Cilantro, hojas	2	
		Sal	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE COCIDA EN JULIANAS	Carne de res	94	Porcionar la carne en julianas, sazonar copn ajo y cebolla y añadir la sal, en una olla colocar el agua cuando este hervida agregar la carne dejar cocinas haste cuando este blanda, escurrir, agregar el aceite y la cenbolla, retirar del fuego y servir
		Ajo	1	
		Cebolla cabezona	2	
		Sal	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite y la sal, el ajo 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		Sal	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	INCLUIDOS EN EL SANCOCHO			
VERDURA FRÍA O CALIENTE				
JUGO	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	115	Lavar y desinfectar la Piña, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad de agua medida previamente de acuerdo al numero de beneficiarios, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE				
COMPONENTE COMPLEMENTARIO	MANÍ CON PASAS			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	FRIJOL GUISADO	FRIJOL ROJO	25	En una olla dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los frijoles (votar 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; el platano en cubos bien definidos y pequeños, rallar la zanahoria muy menuda. (Reservar). Luego al bajar la pitadora, añada el platano y la zanahoria y más agua (si es necesario) deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente
		Plátano hartón, verde, crudo	25	
		Zanahoria, cruda	15	
		Cebolla cabezona	8	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	HUEVO DE GALLINA	56	Colocar en un sarten aceite, cuando este aliente agregar el huevo, esperar hasta que se cocine totalmente, agregar la sal, retirar del fuego y servir.
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite y la sal, el ajo 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	AREPA ASADA	Maíz amarillo, trillado	120	En un recipiente agregar la harina de maíz, calentar agua cuando esgte tibia agregar a la harina junto a la sal, mezclar vigorosamente hasta obtener una mezcla homogenea, hacer la forma de arepa con un molde estandarizado para que quede la forma similar, calentar la plancha y colocar la arepa jasta que este cocida por ambos lados, retirar y servir
		Sal	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE VERDURAS	Tomate, crudo	50	Lavar y desinfectar las verduras, porcionar el tomate y la cebolla en rodajas, en un recipiente colocar las verduras agregar, el limon y la sal, mezclar y servir
		Cebolla cabezona, cruda	50	
		Limón, crudo	10	
		Zanahoria, cruda	50	
		repollo	50	
		Sal	1	
JUGO	NARANJADA	Naranja	100	Lavar y Desinfectar las naranjas, partir por la mitad y exprimir, agregar la cantidad de agua faltante para completar la medida de jugo por cada beneficiario, añadir la panela mezclar y servir.
		Panela	10	
LECHE				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	SOPA DE CEBADA	Cebada, perlada, cruda	10	Lave las verduras y reserve. Pique la papa en cubos y en una olla con agua, añada las papas, lleve a fuego alto con la sal, deje hervir. En la tabla porcionadora pique finamente las verduras del mismo tamaño, en cubos pequeños la zanahoria. Añada la zanahoria a la cocción y cuando todo este cocido añada la cebada y la cebolla, deje hervir por 10 minutos más. Sirva caliente
		Papa común, sin cáscara, cruda	20	
		Zanahoria, cruda	12	
		Habichuela, cruda	16	
		Cebolla cabezona	4	
		Arveja verde, cruda	5	
		SAL	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, lomo	94	Cortar la carne de cerdo en Cuadros, en una olla colocar agua 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, en un sarten agregar aceite y sofreir el guiso junto con la sal, agregar a la carne el guiso revovler hasta que se incorpore, retirar del fuego y servir
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	8	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite y la sal, el ajo 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPA GUISADA	Papa común, sin cáscara, cruda	175	Lavar y Pelar la papa en una olla colocar agua y cuando hierva agregar la papa, dejar cocinar hasta que este blada en un sarten colcoar el aceite y cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate picados previamente cuando la papa este blanda escurrir y añadir el guiso, tapar y dejar cocinar y retirar. servir
		Tomate, pulpa	8	
		Cebolla cabezona	6	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA ZANAHORIA COCIDA Y TOMATE	Zanahoria, cruda	50	Lave y desinfecte previamente las verduras según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion, picar la zanahoria en cuadros, cortar el tomate en cuadros, en una olla colocar la zanahoria a conicar cuando este blanda reritar del fuero y escurrir, en un recipiente agregarlas verduras, agregar el limon la sal y mezclar y servir.
		Tomate, pulpa	50	
		Limón, pulpa	4	
		SAL	0,5	
JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	70	Lavar, desinfectar y el pelar el tomate de arbol, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad 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 el tomate de arbol, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 5				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	**LENTEJAS GUISADAS**	LENTEJA	25	En una olla dejar las lentejas en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir las lentejas (votar 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 espinaca, el cilantro y la cebolla; la papa y la zanahoria en cubos bien definidos y pequeños. (Reservar). Luego al bajar la pitadora, añada la papa y más agua (si es necesario) deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente
		Papa común, sin cáscara, cruda	15	
		Tomate, pulpa	8	
		Cebolla cabezona	6	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
ALIMENTO PROTEICO	**RES EN SALSA**	Res	94	colocar en un sarten porcionada la carne según el gramaje establecido, cuando este blanda retirar del fuego en un sarten agregar el aceite cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate lavados y picados previamente, junto con la sal dejar sofreir y agregar a la res, servir caliente.
		Tomate, pulpa	8	
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	**ARROZ CON VERDURAS**	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, lave y desinfecte la habichuela, cortar en rodajas, la zanahoria en cuadros y añadir a la mezcla 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. Sirva caliente.
		Habichuela, cruda	16	
		Zanahoria, cruda	16	
		Arveja verde, cruda	10	
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	1	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**PLATANO COCIDO**	Plátano colí, crudo	235	Lavar y pelar el platano , porcionar de acuerdo al gramaje, en una olla colocar agua a hervir cuando este hirviendo agregar el platano y dejar cocinar hasta que este blando, retirar del fuego, escurrir y servir.
		SAL	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**0**			
JUGO	**JUGO DE PIÑA**	Piña, maduro, pulpa	115	Lavar y desinfectar la Piña, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad de agua medida previamente de acuerdo al numero de beneficiarios, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA**	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	CREMA DE AHUYAMA	Zanahoria	20	Cocina la ahuyama y un trazo de zanahoria en agua hirviendo hasta que esté tierna, luego sofríe la cebolla y el ajo en aceite a hasta que estén suaves, agrega la ahuyama cocida y machacada, cocina unos minutos, luego agrega la leche y la mantequilla, cocina a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita, sazona con sal y finalmente licúa hasta que esté suave y cremosa.
		ahuyama	70	
		mantequilla	15	
		Cebolla cabezona	4	
		ajo	2	
		sal	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	PECHUGA DE POLLO	98	Colocar una olla con agua cuando hierva agregar la pechuga porcionada según el gramaje establecido, cuando este blanda retirar del fuego en un sarten agregar el aceite cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate lavados y picados previamente, junto con la sal dejar sofreir y agregar a la pechuga, servir caliente.
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	7	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite y la sal, el ajo 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	CACHACO/ PLATANO ASADO	Plátano colí, crudo	235	Lavar y pelar el platano colí, porcionar de acuerdo al gramaje, en un horno, o sarten colocar a asar el guineo, retirar del fuego cuando este cocido y servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA Y TOMATE	Zanahoria, cruda	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.
		Tomate, pulpa	50	
		Limon	5	
		Sal	0,5	
JUGO	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro	100	Lavar y desinfectar la Guayaba y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad 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	10	
LECHE		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA				

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	LENTEJAS	LENTEJA	25	En una olla dejar las lentejas en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir las lentejas (votar 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 espinaca, el cilantro y la cebolla; la papa y la zanahoria en cubos bien definidos y pequeños. (Reservar). Luego al bajar la pitadora, añada la papa y más agua (si es necesario) deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente
		Papa común, sin cáscara, cruda	15	
		Tomate, pulpa	7	
		Cebolla cabezona	5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN CUADROS SOFRITA	CARNE DE RES MAGRA	94	Porcionar la carne en cuadros, sazonar con ajo y cebolla y añadir la sal, en la plancha añadir el aceite, cuado este caliente colocar la carne y mezclar hasta que este cocida por ambos lados, retirar del fuego y servir
		Cebolla cabezona	2	
		Ajo	1	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	62	Lavar y desinfectar la zanahoria, Poner el aceite a calentar cuando este caliente agregar el agua medida (2 Tazas de agua por 1 taza de arroz), agregar la zanahoria lavada y desinfectada previamente y coretada en cuadors, la sal y el ajo, lavar el arroz, cuando el agua esté hirviendo, poner el arroz, Dejar secar y servir caliente.
		Zanahoria, cruda	15	
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	MASITAS DE MAIZ	Maíz blanco	95	Lavar el maíz y moler, agregar agua hervida y mezclar junto con la sal, hacer bolitas en bolsa o en amero de maíz, en una olla colocar agua a hervir con las masas dejar hervir y retirar. Servir
		SAL	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	0			
JUGO	JUGO DE LULO	Lulo, maduro, pulpa	90	Lavar muy bien el lulo para quitar la peluza, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad de agua medida previamente junto con el lulo,, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz mute, cocido	100	Dejar remojado el maíz desde la noche anterior, cocinar el maíz en abundante agua por aproximadamente 3 horas, a fuego bajo hasta que este blando, retirar un poco de agua y agregar la leche hervida previamente para evitar que se corte la mazamorra, cocinar por 1 hora revolviendo constantemente, agregar panela rallada y servir
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	RES ASADO	res	94	Porcionar la res en cuadros, sazonan ajo y cebolla y añadir la sal, en la plancha añadir el aceite, cuado este caliente colocar la carne y mezclar hasta que este cocida por ambos lados, retirar del fuego y servir
		Ajo	1	
		Cebolla cabezona	7	
		Sal	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite y la sal, el ajo 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	175	Pele la yuca y lavarla, se debe picar en astillas. Colocarla en una olla con agua a fuego medio, tocar con un tener cuando este blanda, escurrir agregar la sal y Servir.
		SAL	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA Y TOMATE	Zanahoria, cruda	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 recipiento con la zanahoria, agregar sal y limón, servir.
		Tomate, pulpa	50	
		Limon	5	
JUGO		Sal	0,5	
LECHE				
COMPONENTE COMPLEMENTARIO	GELATINA BLANCA			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 9				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	SOPA DE BLANQUILLO	Frijol blanco, crudo	25	En una olla dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los frijoles (votar 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; la papa en cubos bien definidos y pequeños, rallar la zanahoria muy menuda. (Reservar). Luego al bajar la pitadora, añada la papa y la zanahoria y más agua (si es necesario) deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de cebolla y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente
		Papa común, sin cáscara, cruda	15	
		Zanahoria, cruda	15	
		Cebolla cabezona	4	
		Cilantro, hojas	2	
		SAL	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	HUEVO DE GALLINA	56	Se lava y desinfecta los huevos, Se coloca en un sarten aceite, en un recipiende se agregan los huevos junto con la sal y se revuelven vigorosamente hasta que esten homogeneos cuando el aceite este caliente añadir lo shuevos y revovler hasta que esten bien cocidos, retirar del Fuego y servir
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, lave y desinfecte la habichuela, cortar en rodajas, la zanahoria en cuadros y añadir a la mezcla 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. Sirva caliente.
		Habichuela, cruda	15	
		Zanahoria, cruda	15	
		Arveja verde, cruda	10	
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	1	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	TORTICAS DE MAIZ ASADA	Maíz amarillo, crudo	60	Lavar las mazorcas y desgranar el maíz, lavar muy bien retirando todas las impiurezas, licuar el maíz junto con el huevo y la margarina, agregue la harina de maíz y mezcle hasta obtener una mezcla homogenea añadir la sal, colocar la mezcla porcionada sobre un asador con aceite a fuego lento asar por ambos lados , retirar porcionar y servir.
		Harina de maíz amarillo, precocida	15	
		Huevo de gallina	26	
		Aceite Vegetal	14	
		Sal	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	0			
JUGO	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	115	Lavar y desinfectar la Piña, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad de agua medida previamente de acuerdo al numero de beneficiarios, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	SOPA DE GUINEO	Plátano colí, crudo	60	Lave todos los ingredientes y pelelos; En una olla pique la zanahoria, la papa en cuadros junto con el platano colí, muy delgadas, añada agua y lleve a fuego medio, añada la ahuyama y dejar cocinar hasta que los ingredientes esten incorporados, agregar la cebolla la sal y servir.
		Papa común, sin cáscara, cruda	30	
		Zanahoria, cruda	10	
		Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla cabezona	5	
		Sal	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res	94	Porcionar la carne de cerdo, sazonar con ajo, cebolla y sal, en una plancha agregar aceite cuando este caliente colocar el cerdo y dejar hasta que ese asado por ambos lados, retirar y servir.
		Ajo	0,5	
		Cebolla cabezona	5	
		Sal	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla 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 periodicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPA GUISADA	Papa común, sin cáscara, cruda	175	Lavar y Pelar la papa en una olla colocar agua y cuando hierva agregar la papa, dejar cocinar hasta que este blada en un sarten colcoar el aceite y cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate picados previamente cuando la papa este blanda escurrir y añadir el guiso, tapar y dejar cocinar y retirar. servir
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	9	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	100	Lave y desinfecte previamente las verduras según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion. Cortar el pepino y la zanahoria en cuadros y picar en julianas el repollo,la habichuela en rodajas, en otro sarten agregar el aceite junto con el tomate y la cebolla cuando esten cocidos agregar a las habihuelas, retirar y servir
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	9	
		Sal	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
JUGO	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro	80	Lavar y desinfectar la Guayaba y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad 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 frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG 915 - 1005912156
FIRMA				

MENÚ No. 11				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	SOPA DE CUCHUCO	CUCHUCO DE CEBADA	20	Deje en remojo el cuchuco desde el día anterior. Lave las verduras y reserve. Pique la papa en cubos y en ulla olla con agua, añada las papas y el cuchuco, lleve a fuego alto, deje hervir. En la tabla porcionadora pique finamente las verduras del mismo tamaño, en cubos pequeños la zanahoria. Añada la zanahoria a la cocción y cuando todo este cocido añada el resto de las verduras, y la sal. deje hervir por 5 minutos más. Sirva caliente
		Papa común, sin cáscara, cruda	15	
		Zanahoria, cruda	15	
		Habichuela, cruda	10	
		Cebolla cabezona	4	
		Cilantro, hojas	5	
		SAL	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE A LA PLANCHA	Carne de res	94	Porcionar la carne en cuadros, sazonar con ajo y cebolla y añadir la sal, en la plancha añadir el aceite, cuado este caliente colocar la carne y mezclar hasta que este cocida por ambos lados, retirar del fuego y servir
		Ajo	1	
		Cebolla cabezona	4	
		Sal	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	yuca	175	Lavar y Pelar la yuca en una olla colocar agua y cuando hierva agregar la papa, dejar cocinar hasta que este blada en un sarten colcoar el aceite y cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate picados previamente cuando la yuca este blanda escurrir y añadir el guiso, tapar y dejar cocinar y retirar. servir
		tomate de guizo	15	
		Cebolla cabezona	25	
		Margarina de canola	3	
		Sal	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDAS EN LA SOPA			
JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	70	Lavar, desinfectar y el pelar el tomate de arbol, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad 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 el tomate de arbol, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA				

MENÚ No. 12				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	MOTE	Papa común, sin cáscara, cruda	40	En una olla colocar, la cebolla larga,ajo, cilantro, la sal, agregar el Maiz desgranado con el pollo dejar cocinar hasta que ablande luego 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, hacer un guizo contomate, el cilantro y la cebolla, servir y agregar .
		Plátano hartón, verde, crudo	35	
		Papa criolla, con cáscara, cruda	25	
		Yuca, cruda	25	
		Maíz blanco, crudo	24	
		Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	24	
		Cebolla cabezona	4	
		Cilantro, hojas	2	
		Sal	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA GUISADA	PECHUGA DE POLLO	98	Colocar una olla con agua cuando hierva agregar la pechuga porcionada según el gramaje establecido, cuando este blanda retirar del fuego en un sarten agregar el aceite cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate lavados y picados previamente, junto con la sal dejar sofreir y agregar a la pechuga, servir caliente.
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	9	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	50	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	INCUIDOS EN LA SOPA	Zanahoria, cruda	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 recipiento con la zanahoria, agregar sal y limón, servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCUIDOS EN LA SOPA	Tomate, pulpa	50	
		Limon	5	
		Sal	0,5	
JUGO	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango, maduro, pulpa	121	Lavar, desinfectar y pelar el mango y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad de agua medida con la leche en polvo previamente junto con el mango, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	SOPA DE VERDURAS	Papa común, sin cáscara, cruda	20	Lave las verduras y reserve. Pique la papa en cubos y en una olla con agua, añada la papa, lleve a fuego alto, deje hervir. En la tabla porcionadora pique finamente las habichuelas y la zanahoria en cubos pequeños. Añada la zanahoria y la habichuela a la cocción y cuando todo este cocido añada el ajo y la sal, deje hervir por 5 minutos más revolviendo constantemente. Sirva caliente
		Zanahoria, cruda	20	
		Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	24	
		Habichuela, cruda	20	
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	1	
		SAL	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	CERDO SUDADO	carne de cerdo	94	Cortar la carne de cerdo en Cuadros, en una olla colocar agua 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 revovler hasta que se incorpore, retirar del fuego y servir
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	8	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	CACHACO/ PLATANO ASADO	Plátano colí, crudo	235	Lavar y pelar el platano colí, porcionar de acuerdo al gramaje, en un horno, o sarten colocar a asar el guineo, retirar del fuego cuando este cocido y servir.
		Margarina	3	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	0			
JUGO	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, maduro	80	Lavar y desinfectar la Guayaba y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad 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 frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA				

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	SOPA DE AVENA	Zanahoria	15	Cocina la zanahoria hasta que esté tierna, luego sofríe la cebolla y el ajo en aceite a hasta que estén suaves, agrega las verduras finamente picadas y la papa en cuadritos pequeña ,la avena disuelta en agua, cocina unos minutos,, sazona con sal hasta que esté sus ingredientes esten blandos
		Avena	10	
		Papa común, sin cáscara, cruda	15	
		Cebolla cabezona	4	
		ajo	2	
		arveja	5	
		sal	0,5	
		Habichuela	10	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SOFRITO	pollo	98	Porcionar el pollo en cuadros, sazonar con ajo y cebolla y añadir la sal, en la plancha añadir el aceite, cuado este caliente colocar la carne y mezclar hasta que este cocida por ambos lados, retirar del fuego y servir
		Ajo	1	
		Cebolla cabezona	2	
		Sal	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ CON HABICHUELA	Arroz blanco, crudo	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal,. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente,picar la habichuela y agregarla junto con el arros, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.
		Ajo	0,5	
		Cebolla cabezona	5	
		Aceite Vegetal	7	
		Habichuela	18	
		Sal	0,5	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	HOJUELAS DE TRIGO	Harina de trigo	50	En un recipiente vierta la harina de trigo, el huevo y la sal. Mezcle y reserve agregar azúcar. Aparte en una olla vierta el aceite y lleve a fuego medio, cuando este caliente, vierta con un recipiente estandarizado la cantidad estipulada de la masa preparada previamente. Espere a que se frite, escurra muy bien. sirva caliente.
		Huevo de gallina	25	
		Sal	0,5	
		Azúcar, blanco	2	
		Aceite Vegetal	14	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDAS EN LA SOPA			
JUGO	JUGO DE MANGO	Mango, maduro, pulpa	121	Lavar, desinfectar y pelar el mango y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad de agua medida previamente junto con el mango, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE		Leche	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG 915 - 1005912156
FIRMA				

MENÚ No. 15				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	FRIJOLES GUISADOS	FRIJOL ROJO	25	En una olla dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los frijoles (votar 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; el platano en cubos bien definidos y pequeños, rallar la zanahoria muy menuda. (Reservar). Luego al bajar la pitadora, añada el platano y la zanahoria y más agua (si es necesario) deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente
		Plátano hartón, verde, crudo	24	
		Zanahoria, cruda	11	
		Cebolla cabezona	8	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	HUEVO DE GALLINA	56	Colocar en un sarten aceite, cuando este aliente agregar el huevo, esperar hasta que se cocine totalmente, agregar la sal, retirar del fuego y servir.
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	235	Lavar y pelar el platano y porcionar, en una Olla colocar agua a fuego medio, cuando este caliente colocar el platano y dejar hasta que este cocido, retirar del fuego, escurrir y servir
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE Y CEBOLLA	Tomate, crudo	50	Lavar y desinfectar las verduras, porcionar el tomate y la cebolla en rodajas, en un recipiente colocar las verduras agregar, el limon y la sal, mezclar y servir
		Cebolla cabezona, cruda	50	
		Limón, crudo	5	
		Sal	0,5	
JUGO	NARANJADA	Naranja	100	Lavar y Desinfectar las naranjas, partir por la mitad y exprimir, agregar la cantidad de agua faltante para completar la medida de jugo por cada beneficiario, añadir la panela mezclar y servir.
		Panela	10	
LECHE				
COMPONENTE COMPLEMENTARIO				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG 915 - 1005912156
FIRMA				

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	SANCOCHO	Papa común, sin cáscara, cruda	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	35	
		Papa criolla, con cáscara, cruda	28	
		Yuca, cruda	25	
		Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	24	
		Cebolla cabezona	4	
		Cilantro, hojas	2	
		Sal	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	PECHUGA DE POLLO	98	Colocar una olla con agua cuando hierva agregar la pechuga porcionada según el gramaje establecido, cuando este blanda retirar del fuego en un sarten agregar el aceite cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate lavados y picados previamente, junto con la sal dejar sofreir y agregar a la pechuga, servir caliente.
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	8	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	NCLUIDOS EN EL SANCOCHO	Tomate, crudo	50	Lavar y desinfectar las verduras, porcionar el tomate y la cebolla en rodajas, en un recipiente colocar las verduras agregar, el limon y la sal, mezclar y servir
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE VERDURAS	Cebolla cabezona, cruda	50	
		Limón, crudo	10	
		Zanahoria, cruda	50	
		repollo	50	
		Sal	1	
JUGO	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, maduro	80	Lavar y desinfectar la Guayaba y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad de agua medida previamente l se agregara en la licuadora junto con la Guayaba, añadir el azucar y licuar, colar y servir frío.
		Azúcar, blanco	10	
COMPONENTE COMPLEMENTARIO				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	LENTEJAS	LENTEJA	25	En una olla dejar las lentejas en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir las lentejas (votar 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 espinaca, el cilantro y la cebolla; la papa y la zanahoria en cubos bien definidos y pequeños. (Reservar). Luego al bajar la pitadora, añada la papa y más agua (si es necesario) deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente
		Papa común, sin cáscara, cruda	15	
		Tomate, pulpa	8	
		Cebolla cabezona	5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO FRITO	Pollo	75	Se coloca en un sarten aceite, en un recipiende se agregan el pollo junto con la sal y se frien hasta que esten bien cocidos, retirar del Fuego y servir
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, lave y desinfecte la habichuela, cortar en rodajas, la zanahoria en cuadros y añadir a la mezcla 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. Sirva caliente.
		Habichuela, cruda	16	
		Zanahoria, cruda	16	
		Arveja verde, cruda	10	
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	1	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Yuca	175	Pele la yuca y lavarla, se debe picar en astillas. Colocarla en una olla con agua a fuego medio, tocar con un tener cuando este blanda, escurrir agregar la sal y Servir.
		SAL	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	0			
JUGO	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	115	Lavar y desinfectar la Piña, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad de agua medida previamente de acuerdo al numero de beneficiarios, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz mute, cocido	100	Dejar remojado el maíz desde la noche anterior, cocinar el maíz en abundante agua por aproximadamente 3 horas, a fuego bajo hasta que este blando, retirar un poco de agua y agregar la leche hervida previamente para evitar que se corte la mazamorra, cocinar por 1 hora revolviendo constantemente, agregar panela rallada y servir
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
		Panela	10	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTECK	CARNE DE RES MAGRA	94	Cortar la carne en Cuadros, en una olla colocar agua 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 revovler hasta que se incorpore, retirar del fuego y servir
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	10	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
		SAL	0,5	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	CACHACO/PLATANO FRITO	Plátano colí, crudo	235	Lavar y pelar el platano colí, porcionar de acuerdo al gramaje, en una olla colocar aceite cuando este caliente colocar el platano hasta que dore, retirar del fuego, escurrir y servir.
		Aceite Vegetal	7	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA Y TOMATE	Zanahoria, cruda	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 recipiento con la zanahoria, agregar sal y limón, servir.
		Tomate, pulpa	50	
		Limon	4	
JUGO				
LECHE		Turrón		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG	915 - 1005912156
FIRMA			

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	FRIJOLES GUISADOS	FRIJOL ROJO	25	En una olla dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los frijoles (votar 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; el platano en cubos bien definidos y pequeños, rallar la zanahoria muy menuda. (Reservar). Luego al bajar la pitadora, añada el platano y la zanahoria y más agua (si es necesario) deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente
		Plátano hartón, verde, crudo	24	
		Zanahoria, cruda	11	
		Cebolla cabezona	7	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo	94	Porcionar la carne en julianas, sazonar copn ajo y cebolla y añadir la sal, en la plancha añadir el aceite, cuado este caliente colocar la carne y mezclar hasta que este cocida por ambos lados, retirar del fuego y servir
		Ajo	1	
		Cebolla cabezona	2	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	PAPA GUISADA	Papa común, sin cáscara, cruda	175	Lavar y Pelar la papa en una olla colocar agua y cuando hierva agregar la papa, dejar cocinar hasta que este blada en un sarten colcoar el aceite y cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate picados previamente cuando la papa este blanda escurrir y añadir el guiso, tapar y dejar cocinar y retirar. servir
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	8	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE Y CEBOLLA	Tomate, crudo	50	Lavar y desinfectar las verduras, porcionar el tomate y la cebolla en rodajas, en un recipiente colocar las verduras agregar, el limon y la sal, mezclar y servir
		Cebolla cabezona, cruda	50	
		Limón, crudo	5	
		Sal	0,5	
JUGO	NARANJADA	Naranja	100	Lavar y Desinfectar las naranjas, partir por la mitad y exprimir, agregar la cantidad de agua faltante para completar la medida de jugo por cada beneficiario, añadir la panela mezclar y servir.
		Panela	10	
LECHE				
COMPONENTE ADICIONAL	ROSQUILLAS			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG 915 - 1005912156
FIRMA				

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Secundaria	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	SOPA DE VERDURAS	Papa común, sin cáscara, cruda	20	Lave las verduras y reserve. Pique la papa en cubos y en una olla con agua, añada la papa, lleve a fuego alto, deje hervir. En la tabla porcionadora pique finamente las habichuelas y la zanahoria en cubos pequeños. Añada la zanahoria y la habichuela a la cocción y cuando todo este cocido añada el ajo y la sal, deje hervir por 5 minutos más revolviendo constantemente. Sirva caliente
		Zanahoria, cruda	20	
		Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	24	
		Habichuela, cruda	20	
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	1	
		SAL	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO CON ZANAHORIA	PECHUGA DE POLLO	98	Colocar una olla con agua cuando hierva agregar la pechuga porcionada según el gramaje establecido, lavar y picar la zanahoria en cuadros y agregar a la pechuga cuando este blanda retirar del fuego en un sarten agregar el aceite cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate lavados y picados previamente, junto con la sal dejar sofreir y agregar a la pechuga, servir caliente.
		Zanahoria, cruda	20	
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	7	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	62	En una olla vierta el agua que necesita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) el aceite, el ajo, la cebolla y la sal, 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. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	4	
		Ajo	0,5	
		SAL	0,5	
		Aceite Vegetal	7	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	TORTICA DE MAIZ ASADA	Maíz amarillo, crudo	60	Lavar las mazorcas y desgranar el maíz, lavar muy bien retirando todas las impiurezas, licuar el maíz junto con el huevo y la margarina, agregue la harina de maíz y mezcle hasta obtener una mezcla homogenea añadir la sal, colocar la mezcla en un asador a fuego lento al cual se le ha agregado un poco de aceite asar por ambos lados, retirar porcionar y servir.
		Harina de maíz amarillo, precocida	15	
		Huevo de gallina	26	
		Margarina	3	
		Sal	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE				
JUGO	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango, maduro, pulpa	120	Lavar y desinfectar el mango, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantdad 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 el mango, añadir el azucar y licuar, colar y servir frio.
		Azúcar, blanco	10	
LECHE		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	REG 915 - 1005912156
FIRMA				

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO	
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	.
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Indígena**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	SECUNDARIA (PESO SERVIDO)	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTOS PROTEÍCOS	CARNE DE RES SOFRITA, EN BISTECK	70 gr	Huevo, Carne de res, Carne de Cerdo, Pollo, Atun, Higado, Frijol Garagamanto, Frijol Rojo, Blanquillo, Lentejas, Garbanzo.
	PECHUGA A LA PLANCHA, ASADA O EN JULIANAS CON VERDURAS	70 gr	
	CARNE DE CERDO EN CUBITOS, ASADA O EN BISTECK	70 gr	
	POLLO GUISADO CON ZANAHORIA, POLLO GUISADO, SOFRITO O DESMECHADO	70 gr	
	HUEVO FRITO, REVUELTO O EN TORTILLA	50 gr	
	ALBONDIGA DE CARNE DE RES	70 gr	
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	105 gr	
	FRIJOL ROJO EN SALSA	105 gr	
	FRIJOL BLANQUILLO	105 gr	
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ DE FIDEOS, ARROZ DE ZANAHORIA, ARROZ DE VERDURAS, ARROZ DE CEBOLLA, ARROZ CON HABICHUELA	113 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	105 gr	Papa, Yuca, Platano, Guineo Verde, Papa criolla, Platano hartón verde, Platano hartón maduro, arracacha amarilla, arracacha blanca.
	YUCA FRITA, YUCA COCIDA	110 gr	
	PURÉ DE PAPA, PAPA EN CASCOS, PAPA GUISADA, PAPA AL VAPOR,	105 gr	
ENSALADAS O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	70 gr	Arveja verde, Brocoli, Cebolla cabezona, Cebolla Junca, Acelga, Ajo, Ahuyama, Apio, Cilantro, Coliflor, Espinaca, Habichuela, Lechuga, Pepino, Perejil, Pimentón rojo, Pimenton verde, Remolacha, Repollo, Tomate Chonto, Zanahoria, Aguacate, tomate, lechuga, pepino.
	ENSALADA DE ZANAHORIA, CON TOMATE EN CUBITOS	70 gr	
	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	70 gr	
	ENSALADA DE CEBOLLA, PEPINO Y TOMATE	70 gr	
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE EN RODAJAS	70 gr	
	TOMATE Y PEPINO EN CUBITOS CON CILANTRO	70 gr	
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	70 gr	
	TOMATE EN RODAJAS	70 gr	
	ENSALADA DE LECHUGA, APIO Y TOMATE	70 gr	
	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL VAPOR	70 gr	
	ENSALADA DE HABICHUELA Y ZANAHORIA AL VAPOR	70 gr	
BEBIDAS	GUAYABA, PIÑA, MANGO, NARANJA, TOMATE DE ARBOL, LIMONADA, MANGO, BANANO, CHICHA	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	15 gr	Leche Entera Líquida, Queso, yogurt, Kumis.
AZÚCARES	AZÚCAR	6 gr	Panela, Leche condensada, Azúcar Blanca, Azúcar Morena
	PANELA	9 gr	
GRASAS	ACEITE VEGETAL	70 Cm3	Aceite Vegetal, Aceite de soya, Margarina
AGUA	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	200 Cm3	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		**GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**915 - 1005912156**