

REPORTE CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MUNICIPIO	
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	UNION TEMPORAL TOLIMA UNIDOS 2026
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

SEMANA No. 1						
COMPONENTES	SECUNDARIA	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	200 cc	COLADA DE MAIZ CON LECHE	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE MANGO CON LECHE	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE
ALIMENTOS PROTEICOS	40 g - 105 g	POLLO FRITO	CARNE SUDADA	POLLO SUDADO	HUEVOS EN PERICO	
CEREAL ACOMPAÑANTE	28 g - 125 g	ARROZ	PLATANO COCIDO	YUCA COCIDA	ARROZ	TORTA DE BANANO CON HARINA DE MAIZ
FRUTA	130 g					MANZANA
AZUCARES	8 g - 10 g	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA
GRASAS	35 cc semanal	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN
					ROSQUITAS	
AGUA	200 cc - 220 cc					

SEMANA No. 2						
COMPONENTES	SECUNDARIA	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	200 cc	JUGO DE MANGO	COLADA DE MAIZ CON LECHE	JUGO DE GUAYABA	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	MAZAMORRA CON LECHE
ALIMENTOS PROTEICOS	40 g - 105 g	GUISO DE FRIJOL	HUEVO REVUELTO	RES EN SALSA		CARNE DE CERDO A LA PLANCHA
CEREAL ACOMPAÑANTE	28 g - 125 g	ARROZ	YUCA SUDADA	AREPA ASADA	MASITAS DE MAIZ	ARROZ
FRUTA	130 g				PIÑA	
AZUCARES	8 g - 10 g	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA
GRASAS	35 cc semanal	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN
AGUA	200 cc - 220 cc					

SEMANA No. 3						
COMPONENTES	SECUNDARIA	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	200 cc	JUGO DE PIÑA	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	JUGO DE MANGO CON LECHE	COLADA DE YUCA CON LECHE	CHICHA DE MAÍZ
ALIMENTOS PROTEICOS	40 g - 105 g	POLLO SUDADO		GUISO DE FRIJOL	HUEVO PERICO	CARNE EN SALSA
CEREAL ACOMPAÑANTE	28 g - 125 g	YUCA COCIDA	TORTICA DE MAIZ ASADO	ARROZ	TORTA DE BANANO CON HARINA DE MAIZ	ARROZ
FRUTA	130 g		MANDARINA			
AZUCARES	8 g - 10 g	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA
GRASAS	35 cc semanal	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN
AGUA	200 cc - 220 cc					

SEMANA No. 4						
COMPONENTES	SECUNDARIA	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	200 cc	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE MANGO CON LECHE	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	COLADA DE YUCA CON LECHE
ALIMENTOS PROTEICOS	40 g - 105 g	CARNE DE RES ASADA	GUISO DE LENTEJA	POLLO GUISADO	HUEVOS EN PERICO	
CEREAL ACOMPAÑANTE	28 g - 125 g	CACHACO COCIDO	ARROZ	MASITAS DE MAIZ	ARROZ	TORTICA DE MAIZ ASADO
FRUTA	130 g					MANGO
AZUCARES	8 g - 10 g	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA
GRASAS	35 cc semanal	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN
AGUA	200 cc - 220 cc					

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0915

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

UNION TEMPORAL TOLIMA UNIDOS 2026
No
Indígena
Ración para Preparar en
Complemento JM/JT

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	SECUNDARIA (PESO SERVIDO)	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
BEBIDA CON LECHE	Colada de fecula de maiz con leche, colada de yuca, colada de cachado	220 cc	Almidon de maiz (fecula de maiz), avena, chocolate, guayaba, guayaba agria, tomate de arbol, mora, fresa, banano, mango, guanabana
ALIMENTOS PROTEICOS	Huevo perico, huevo revuelto	50 gr	Huevo, Carne de res, Carne de Cerdo, Pollo, Atun, Higado, Frijol Garagamanto, Frijol Rojo, Blanquillo, Lentejas; garbanzo
	Pechuga en juliana, pechuga con verduras, pollo goulash, pechuga salteada	90 gr	Huevo, Carne de res, Carne de Cerdo, Pollo, Atun, Higado, Frijol Garagamanto, Frijol Rojo, Blanquillo, Lentejas; garbanzo
	Cerdo salteado, cerdo en bistec, cerdo en julianas, goulash de cerdo	90 gr	Huevo, Carne de res, Carne de Cerdo, Pollo, Atun, Higado, Frijol Garagamanto, Frijol Rojo, Blanquillo, Lentejas; garbanzo
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz, arroz con zanahoria	115 gr	Arroz, Espaguettis, Macarrones, Papa, Yuca, Platano, Guineo Verde, Arepa, Envuelto, Pan, Mojicon, Almojabana, Galletas, Tostadas
	Pan redondo, pan dulce	85 gr	Arroz, Espaguettis, Macarrones, Papa, Yuca, Platano, Guineo Verde, Arepa, Envuelto, Pan, Mojicon, Almojabana, Galletas, Tostadas
	Papa chips, papas doradas	105 gr	Arroz, Espaguettis, Macarrones, Papa, Yuca, Platano, Guineo Verde, Arepa, Envuelto, Pan, Mojicon, Almojabana, Galletas, Tostadas
	Arepa	100 gr	Arroz, Espaguettis, Macarrones, Papa, Yuca, Platano, Guineo Verde, Arepa, Envuelto, Pan, Mojicon, Almojabana, Galletas, Tostadas
	Tajada de platano maduro	95 gr	Arroz, Espaguettis, Macarrones, Papa, Yuca, Platano, Guineo Verde, Arepa, Envuelto, Pan, Mojicon, Almojabana, Galletas, Tostadas
	Espaguettis guisados	125 gr	Arroz, Espaguettis, Macarrones, Papa, Yuca, Platano, Guineo Verde, Arepa, Envuelto, Pan, Mojicon, Almojabana, Galletas, Tostadas
FRUTA	Piña, papaya, mango, mandarina	130 gr	Piña, papaya, mango, mandarina, banano, granadilla, pera, manzana,
AZUCARES	Azucar	8 gr	Azucar blanca, azucar morena, panela, miel
	Panela	10 gr	Azucar blanca, azucar morena, panela, miel
GRASAS	Aceite de soya, margarina	7 gr	Aceite de girasol, aceite de canola, aceite de soya, aceite vegetal, margarina, mayonesa
AGUA	Agua apta para consumo	200 ml	Agua apta para consumo

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

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

915-100591121

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE MAÍZ CON LECHE	Almidón de maíz, crudo	A001	15	15	55,5	0,0	0,0	13,7	0,3	0,1	1,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO FRITO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	138	128,34	213,0	26,6	11,8	0,1	14,1	0,9	80,9
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							722,3	34,6	30,1	77,9	162,4	1,6	527,0
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							29%	40%	36%	22%	15%	16%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	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 de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	172	172	239,1	37,5	9,8	0,0	10,3	4,6	87,7
			Tomate, crudo	B103	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	Plátano colí o guineo, verde, crudo	B084	208	124,8	159,7	1,6	0,1	37,8	5,0	0,9	0,0
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							644,1	44,1	21,2	66,4	174,1	6,0	345,0
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							26%	51%	26%	19%	16%	63%	23%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 09151005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	138	128,34	213,0	26,6	11,8	0,1	14,1	0,9	80,9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1,3	0,1	0,0	0,2	0,5	0,0	0,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Aceíte de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	165	132	209,9	1,2	0,4	49,4	21,1	0,4	18,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	Panela	K033	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Aceíte de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							685,4	32,0	30,2	70,1	186,7	2,2	549,3
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							28%	37%	36%	20%	17%	23%	37%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
			Leche en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	70,1
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			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	0,1	0,0	193,9	
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
COMPONENTE ADICIONAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ROSQUITAS	Rosquitas	A081	35	35	123,6	4,2	2,7	20,7	11,6	1,8	0,0
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							697,6	19,1	26,4	94,5	196,7	3,5	517,7
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
%ADECUACIÓN							28%	22%	32%	27%	18%	37%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51,0	0,5	0,0	12,1	1,7	0,2	0,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS												
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TORTA DE BANANO CON HARINA DE MAIZ	Maiz amarillo, trillado	A044	70	70	242,9	6,2	0,6	53,2	4,9	1,5	0,0
			margarina	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			huevo	J004	30	27	40,2	3,4	2,9	0,1	14,3	0,5	37,5
			Banano	A011	118	80	70,0	<1	<0,5	71,0	6,0	0,24	<1
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	MANZANA	Manzana	A173	120	130	68,0	0,3	0,3	20,0	6,0	0,4	1,0
AZUCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	649,7	14,3	14,8	172,0	174,0	2,8	287,8
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	26%	16%	18%	49%	16%	30%	19%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

0915-1005912156-

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)	HIERRÓ (mg)	SODIO (mg)
BERIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUIZO DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8
			Tomate, crudo	B103	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			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
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	523,6	10,1	14,6	83,9	52,5	2,7	399,4
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	21%	12%	18%	24%	5%	28%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE MAÍZ CON LECHE	Almidón de maíz, crudo	A001	15	15	55,5	0,0	0,0	13,7	0,3	0,1	1,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	70,1
			Aceite de soja	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	
			tomate	B103	50	40	9,2	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
			cebolla	B027	50	47,5	19,0	0,7	0,0	3,7	11,4	0,1	1,9
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	169	135,2	215,0	1,2	0,4	50,6	21,6	0,4	18,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA SUDADA	Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,0	0,1	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
			Aceite de soja	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	Panela	K033	10	10	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	615,526	12,8062	23,9653	85,3511	211,484	2,3027	542,382
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	25%	15%	29%	24%	19%	24%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	100	75	53,3	0,7	0,2	10,1	9,8	0,2	2,3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	RES EN SALSA	Res, carne magra, cruda	F099	172	172	239,1	37,5	9,8	0,0	10,3	4,6	87,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Tomate, crudo	B103	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	A034	120	120	456,0	10,9	4,4	88,7	4,8	3,2	1,2
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	Azucar	K003	10	10	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ		997,3	53,3	32,5	116,0	170,6	8,3	535,6
RECOMENDACIÓN		2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN		40%	61%	39%	33%	16%	87%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51,0	0,5	0,0	12,1	1,7	0,2	0,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS												
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	120	120	456,0	10,9	4,4	88,7	4,8	3,2	1,2
			Margarina de canola	D017	3	3	21,9	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	22,3
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	25	22,5	33,5	2,8	2,4	0,1	11,9	0,4	31,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	PIÑA	Piña, cruda	C072	151	83,05	46,5	0,5	0,1	10,3	13,3	0,4	2,5
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	723,5	18,7	13,4	126,8	177,9	4,3	306,5
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	29%	21%	16%	36%	16%	45%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

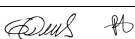
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	Maiz mute, cocido, sin sal	A048	100	100	98,0	2,5	0,5	21,0	13,0	0,6	0,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	172	172	240,8	36,8	10,3	0,3	29,2	1,4	89,4
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			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
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	Panela	K003	10	10	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ			793,998	47,36565	29,05685	85,64435	191,54	2,57635	534,5805
RECOMENDACIÓN			2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN			32%	54%	35%	25%	17%	27%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA



MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BERIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	120	66	37,0	0,4	0,1	8,2	10,6	0,3	2,0
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	138	128,34	213,0	26,6	11,8	0,1	14,1	0,9	80,9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Tomate, crudo	B103	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	169	135,2	215,0	1,2	0,4	50,6	21,6	0,4	18,9
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,4
			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	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							643,6	28,7	26,3	71,2	53,4	1,8	491,6
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
%ADECUACIÓN							26%	33%	32%	20%	5%	19%	33%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	15	15	51,0	0,5	0,0	12,1	1,7	0,2	0,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS												
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TORTICA DE MAIZ ASADO	Maiz amarillo, crudo	A043	100	100	393,0	9,4	4,7	74,5	7,0	2,7	35,0
			Harina de maiz amarillo, precocida	A033	15	15	57,9	1,2	0,5	11,6	0,9	0,4	3,3
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	25	22,5	33,5	2,8	2,4	0,1	11,9	0,4	31,3
			Margarina de canola	D017	3	3	21,9	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	22,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	120	84	45,4	0,8	0,1	9,6	29,4	0,3	1,7
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							717,3	18,6	14,2	123,5	192,1	4,0	342,8
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							29%	21%	17%	35%	17%	42%	23%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUIZO DE FRIJOL	Frijol caraota o negro, crudo	T009	45	45	173,7	10,3	0,8	26,6	58,1	2,7	2,3
			Tomate, crudo	B103	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9	
			CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1
Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5				2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
Ajo, crudo	B009	0,5				0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
Aceite de soya	D012	7				7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	L015	0,5				0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							679,4	18,9	19,0	101,5	220,3	3,7	453,3
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
%ADECUACIÓN							27%	22%	23%	29%	20%	39%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)	HIERRRO (mg)	SODIO (mg)
BERBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE YUCA CON LECHE	Harina de yuca, cruda	B058	15	15	52,7	0,2	0,0	12,9	8,0	0,2	0,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	70,1
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			tomate	B103	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
			cebolla	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TORTA DE BANANO CON HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70	70	266,0	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
			Margarina de canola	D017	3	3	21,9	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	22,3
			Banano	A011	60	80	70,0	<1	<0,5	71,0	6,0	0,24	<1
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO III: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							671,7	17,2	21,5	153,0	189,3	3,3	537,6
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							27%	20%	26%	44%	17%	35%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHICHA DE MAÍZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	10	10	38,0	0,9	0,4	7,4	0,4	0,3	0,1
			Maíz amarillo, crudo	A043	5	5	19,7	0,5	0,2	3,7	0,4	0,1	1,8
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN SALSA	Res, carne magra, cruda	F099	172	172	239,1	37,5	9,8	0,0	10,3	4,6	87,7
			Tomate, crudo	B103	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
			Aceite de soja	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Aceite de soja	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	Panela	K033	10	10	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							686,8	43,4	24,7	71,3	30,2	6,2	488,6
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
%ADECUACIÓN							28%	50%	30%	20%	3%	65%	33%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANIBA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	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 de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	172	172	239,1	37,5	9,8	0,0	10,3	4,6	87,7
			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
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CACHACO COCIDO	Plátano colí o guineo, verde, crudo	B084	208	124,8	159,7	1,6	0,1	37,8	5,0	0,9	0,0
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							631,0	43,8	21,1	63,8	166,6	5,8	339,4
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							25%	50%	25%	18%	15%	61%	23%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GUIZO DE LENTEJA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174,2	10,4	0,4	27,5	23,0	3,2	12,2
			Tomate, crudo	B103	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	Panela	K033	15	15	54,6	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	655,3	18,9	18,7	97,5	184,1	4,7	660,9
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	26%	22%	23%	28%	17%	49%	44%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA - ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	100	50	39,5	0,3	0,0	8,6	7,5	0,3	2,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
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
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Tomate, crudo	B103	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Harina de maíz blanco, precocida	A034	100	100	380,0	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE MAIZ	Margarina de canola	D017	3	3	21,9	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	22,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							778,7	32,5	25,5	99,8	167,4	3,8	527,1
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
%ADECUACIÓN							31%	37%	31%	29%	15%	40%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

TIPO DE COMPLEMENTO:

NIVEL:

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	50	50	170,0	1,7	0,2	40,3	5,5	0,6	0,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	70,1
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	0,7	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,7	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Aceite de soya	D012	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	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 LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							

TOTAL MENÚ	704,5	16,2	23,8	105,5	183,2	2,1	515,7
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	28%	19%	29%	30%	17%	22%	34%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA- ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Complemento JM/JT

Secundaria

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)
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE YUCA CON LECHE	Harina de yuca, cruda	B058	15	15	52,7	0,2	0,0	12,9	8,0	0,2	0,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS												
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CERALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TORTICA DE MAIZ ASADO	Maíz amarillo, crudo	A043	60	60	235,8	5,6	2,8	44,7	4,2	1,6	21,0
			Harina de maíz amarillo, precocida	A033	15	15	57,9	1,2	0,5	11,6	0,9	0,4	3,3
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	25	22,5	33,5	2,8	2,4	0,1	11,9	0,4	31,3
			Margarina de canola	D017	3	3	21,9	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	22,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN LA BEBIDA	Panela	K003	10	10	39,7	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN											
AGUA	AGUA		Agua	-	200	200							
TOTAL MENÚ							563,8	14,1	12,2	95,2	175,2	3,0	329,6
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							23%	16%	15%	27%	16%	31%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA

FIRMA

[Firma]

MATRÍCULA PROFESIONAL

MND 0915-1005912156

GUÍA DE PREPARACIÓN

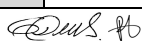
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	TOLIMA	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		AFROCOLOMBIANO/ PALESTINÉS
	RAIZAL		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA (BEBIDA)	COLADA DE MAÍZ CON LECHE	Almidón de maíz, crudo	15	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada el azúcar y deje hervir, aparte en un recipiente pequeño disuelva la fecula de Maíz y la leche, añadala a la preparación en cocción y revuelva de forma seguida, espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.
		Azúcar, blanco	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO FRITO	Pechuga de pollo	138	Desinfectar, adobar la pechuga, poner el sartén a fuego medio agregar aceite y poner el pollo porcionado
		Sal	0,5	
		Aceite, de soya	7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Arroz blanco, crudo	60	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 periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.
		Cebolla junca, tallos	5	
		Ajo	0,5	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA: GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA MND MND 0915 -1005912156

FIRMA: 

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACION
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	80	Lavar y desinfectar la Guayaba y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el gramaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogénea la cual se agregará en la licuadora junto con la Guayaba, añadir el azúcar y licuar, colar y servir frío.
		Azúcar, blanco	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE SUDADA	Carne de res, magra	172	Cortar la carne de res en Cuadros, en una olla colocar agua cuando este hirviendo agregar la carne y dejar cocinar, lavar pelar y picar en cuadros la zanahoria y agregar a la carne cuando este blanda escumir dejando un poquito de agua, lavar y desinfectar la cebolla y el tomate y rallar o picar finamente, en un sartén agregar aceite y sofreír el guiso junto con la sal, agregar a la carne el guiso revolver hasta que se incorpore, retirar del fuego y servir
		Tomate, pulpa	15	
		Cebolla cabezona	15	
		Zanahoria, cruda	15	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO/CACHACO COCIDO	Plátano cachaco maduro, crudo	208	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, asar y servir.
		Sal	0,5	
		NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		
FIRMA				

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada la panela y deje hervir, agregar la leche, en cocción y revuelva de forma seguida, espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.
		Panela	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Pechuga de pollo	65	Lave el tomate y la cebolla y pelelas. En una tabla pique en crudo el pollo en cuadros y lleve a cocción a fuego alto en poca cantidad de agua. En la tabla de verduras pique finamente el tomate y la cebolla. En una olla añada las verduras y el aceite y lleve a fuego algo, revuelva y macere, añada el pollo previamente cocida (escurrida, sin agua) al guiso y revualva, añada la sal. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	15	
		Tomate, pulpa	7	
		Sal	0,5	
		Aceite, de soya	7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	165	Lavar y pelar la yuca, en una olla colocar agua y la yuca a cocinar cuando este blanda retirar del fuego, escurrir el agua y servir
		Sal	0,5	
		Aceite, de soya	7	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA		MND 0915 -1005912156		

MENU No. 4				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango, maduro, pulpa	100	Lavar y desinfectar el mango, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua y leche en polvo medida previamente la cual se agregara en la licuadora junto con el mango, añadir el azucar y licuar, colar y servir frío.
		Azúcar, blanco	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS EN PERICO	Huevo de gallina	56	Lave y desinfecte los huevos, en un recipiente vierta cada huevo para verificar su contenido y reserve. En la tabla porcionadora pique en cubos muy pequeños el tomate y la cebolla (lavados y desinfectados previamente). En una olla o sartén vierta el aceite y las verduras, lleve a fuego medio, revuelva y macere, cuando este listo el guiso añada los huevos y revuelva uniformemente por 5 minutos, baje y sirva caliente.
		Tomate, pulpa	10	
		Cebolla cabezona	10	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Aroz blanco, crudo	60	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 junca, tallos	5	
		Ajo	0,5	
		Sal	0,5	
		Aceite, de soya	7	
COMPONENTE ADICIONAL	ROSQUITAS	Rosquitas	35	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA		MND 0915 -1005912156		

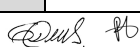
MENÚ No. 5				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	Harina de plátano	15	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada el azúcar y deje hervir, aparte en un recipiente pequeño disuelva la harina de cachaco y la leche, añadala a la preparación en cocción y revuelva de forma seguida, espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.
		Azúcar, blanco	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEÍCO				
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA DE BANANO CON HARINA DE MAIZ	harina de maíz trillado	70	En un recipiente triture el banano por separado y agregue el maíz trillado con la sal, agua caliente, la leche y la mitad de la margarina. Amase muy bien hasta obtener que el maíz este totalmente hidratado y sea blanda. Arme las tortas y colóquelas en un sartén con aceite a fuego bajo, déjalas hasta que estén doradas por ambos lados. Sirva caliente.
		Banano	30	
		Margarina	5	
		Huevo de gallina	30	
		Sal	0,5	
FRUTA	MANZANA	Manzana	120	Lavar y desinfectar la mandarina antes de entregarla a los Beneficiarios
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INÉS SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		
FIRMA		MND		MND 0915 -1005912156

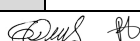
MENÚ No. 6				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN AGUA	Mango, maduro, pulpa	100	Lavar y desinfectar el mango, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente la cual se agregara en la licuadora junto con el mango, añadir el azúcar y licuar, colar y servir frío.
		Azúcar, blanco	10	
ALIMENTO PROTEÍCO	GUISO DE FRIJOL	Frijol rojo	25	En una olla dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. En una olla a presión 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; rallar la zanahoria muy menuda. (Reservar). Luego al bajar la pitadora, añadir 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
		Tomate, pulpa	15	
		Cebolla cabezona	15	
		Zanahoria, cruda	10	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Aroz blanco, crudo	60	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 periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.
		Cebolla junca, tallos	5	
		Ajo	0,5	
		Sal	0,5	
		Aceite, de soya	7	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA	MND 0915 -1005912156			

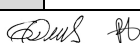
MENU No. 7				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE MAIZ CON LECHE	Almidón de maíz, crudo	15	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada la panela y deje hervir, aparte en un recipiente pequeño disuelva la fécula y la leche, añadada a la preparación en cocción y revuelva de forma seguida, espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.
		Panela	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	56	Se lava y desinfecta los huevos, Se coloca en un sartén aceite pique en cuadritos la cebolla y el tomate posteriormente agregue, en un recipiente se agregan los huevos junto con la sal y se revuelven vigorosamente hasta que estén homogéneos cuando el aceite este caliente añadir lo shuevos y revolver hasta que estén bien cocidos, retirar del Fuego y servir
		Aceite, de soya	7	
		Tomate, pulpa	50	
		cebolla	50	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA SUDADA	Yuca,cruda	169	Lavar y Pelar la yuca en una olla colocar agua y cuando hierva agregar la yuca, dejar cocinar hasta que este blada en un sartén colocar 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, pulpa	8	
		Cebolla cabezona	8	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA		MND 0915 -1005912156		

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, maduro, pulpa	100	Lavar y desinfectar la Guayaba, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente junto con la guayaba, añadir el azúcar y licuar, colar y servir frío.
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
		Azúcar	10	
ALIMENTO PROTEICO	RES EN SALSA	Res	172	en un sartén agregar el aceite cuando este caliente agregar la cebolla y el tomate lavados y picados previamente, junto con la sal dejar sofreír y agregar a la carne de res, servir caliente.
		Cebolla cabezona	15	
		Tomate, pulpa	15	
		Sal	0,5	
		Aceite, de soya	7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	120	En un recipiente mezclar la harina con la sal, agua caliente, la leche y la mitad de la margarina. Amase muy bien hasta obtener que la harina de maíz este totalmente hidratado y sea blanda. Amasar las arepas y colocarlas en un sartén con aceite a fuego bajo, dejarlas hasta que estén doradas por ambos lados. Servir caliente.
		Sal	0,5	
		Aceite, de soya	7	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA		MND 0915 -1005912156		

MENÚ No. 9				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	Harina de plátano	15	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada el azúcar y deje hervir, aparte en un recipiente pequeño disuelva la harina de cachaco y la leche, añadala a la preparación en cocción y revuelva de forma seguida, espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.
		Azúcar, blanco	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	0			
CEREAL ACOMPAÑANTE	MASITAS DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	120	En un recipiente colocar la harina de maíz, agregar agua hervida y mezclar junto con la sal y la margarina, hacer bolitas en bolsa o en amero de maíz, en una olla colocar agua a hervir con las masas dejar hervir y retirar. Servir
		Margarina	3	
		Huevo de gallina	25	
		Sal	0,5	
FRUTA	PIÑA	Piña, maduro, pulpa	151	Lavar y desinfectar la fruta, pelar y porcionar según gramaje establecido
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA		MND 0915 -1005912156		

MENU No. 10					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
BEBIDA	MAZAMORRA CON 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 PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Came de cerdo, lomo	172	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.	
		Cebolla junca, tallos	5		
		Ajo	0,5		
		Aceite, de soya	7		
		Sal	0,5		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Arroz blanco, crudo	60	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 periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.	
		Cebolla junca, tallos	5		
		Ajo	0,5		
		Sal	0,5		
		Aceite, de soya	7		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND	MND 0915 -1005912156
FIRMA					

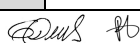
MENÚ No. 11					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
BEBIDA	JUGO DE DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	120	Lavar y desinfectar la Piña, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente de acuerdo al numero de beneficiarios, añadir el azucar y licuar, colar y servir frío.	
		Azúcar, blanco	10		
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Pechuga de pollo	138	Lave el tomate y la cebolla y pelelas . En una tabla pique en crudo el pollo en cuadros y lleve a cocción a fuego alto en poca cantidad de agua. En la tabla de verduras pique finamente el tomate y la cebolla. En una olla añada las verduras y el aceite y lleve a fuego algo, revuelva y macere, añada el pollo previamente cocida (escurrida, sin agua) al guiso y revuelva, añada la sal. Sirva caliente.	
		Cebolla cabezona	15		
		Tomate, pulpa	15		
		Sal	0,5		
		Aceite, de soya	7		
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	169	Lavar y Pelar la yuca en una olla colocar agua y cuando hierva agregar la yuca, dejar cocinar hasta que este blada en un sartén 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, pulpa	8		
		Cebolla cabezona	8		
		Sal	0,5		
		Aceite, de soya	7		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND	MND 0915 -1005912156
FIRMA					

MENU No. 12				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	Harina de plátano	15	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada el azúcar y deje hervir, aparte en un recipiente pequeño disuelva la harina de cachaco y la leche, añadala a la preparación en cocción y revuelva de forma seguida, espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.
		Azúcar, blanco	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEICO		0		
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTICAS DE MAIZ	Maíz amarillo, crudo	100	En un recipiente colocar la harina de maíz, agregar agua hervida y mezclar junto con la sal y la margarina, hacer bolitas en bolsa o en amero de maíz, en una olla colocar agua a hervir con las masas dejar hervir y retirar. Servir
		Harina de maíz amarillo, precocida	15	
		Huevo de gallina	25	
		Margarina de canola	3	
		Sal	0.5	
FRUTA	MANDARINA	Mandarina	120	Lavar y desinfectar la mandarina antes de entregarla a los Beneficiarios
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA				

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango, maduro, pulpa	100	Lavar y desinfectar el mango, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el gramaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogénea la cual se agregara en la licuadora junto con el mango, añadir el azúcar y licuar, colar y servir frío.
		Azúcar, blanco	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEICO	GUIISO DE FRIJOL	Frijol rojo	45	En una olla dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. En una olla a presión 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, rallar la zanahoria muy menuda. (Reservar). Luego al bajar la piladora, añada 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
		Tomate, pulpa	15	
		Cebolla cabezona	15	
		Zanahoria, cruda	10	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Arroz blanco, crudo	60	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 periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.
		Cebolla junca, tallos	5	
		Ajo	0,5	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA		MND 0915 -1005912156		

MENU No. 14				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE YUCA CON LECHE	Harina de yuca, cruda	15	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada la panela y deje hervir, aparte en un recipiente pequeño disuelva la harina y la leche, añadala a la preparación en cocción y revuelva de forma seguida espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.
		panela	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	56	Se lava y desinfecta los huevos, Se coloca en un sartén aceite pique en cuadritos la cebolla y el tomate posteriormente agregue, en un recipiente se agregan los huevos junto con la sal y se revuelven vigorosamente hasta que estén homogéneos cuando el aceite este caliente añadir lo shuevos y revolver hasta que estén bien cocidos, retirar del Fuego y servir
		Aceite, de soya	7	
		Tomate, pulpa	15	
		cebolla	15	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA DE BANANO CON HARINA DE MAIZ	harina de maíz trillado	70	En un recipiente triture el banano posteriormente agregue el maíz trillado con la sal, agua caliente, la leche y la mitad de la margarina. Amase muy bien hasta obtener que el maíz este totalmente hidratado y sea blanda, Ame las tortas y coloquelas en un sartén con aceite a fuego bajo, dejarlas hasta que estén doradas por ambos lados. Sirva caliente.
		Banano	60	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA		MND 0915 -1005912156		

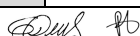
MENU No. 15				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	CHICHA DE MAÍZ	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	dejar en una olla con agua junto con la piña, por 1 día despues agregar la panela , luego se agrega la harina de maiz y de trigo se disuelve muy bien se coloca a fuego lento por 30 minutos revolviendo constantemente para que no se formen grumos, se retira del fuego se sirve
		Harina de maíz blanco, precocida	5	
		Piña, maduro, pulpa	25	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN SALSA	Carne de res, magra	172	Cortar la carne de res en Cuadros, en una olla colocar agua cuando este hirviendo agregar la carne y dejar cocinar, lavar pelar y picar en cuadros la zanahoria y agregar a la carne cuando este blanda escurrir dejando un poquito de agua, lavar y desinfectar la cebolla y el tomate y rallar o picar finamente, en un sartén agregar aceite y sofreír el guiso junto con la sal, agregar a la carne el guiso revolver hasta que se incorpore, retirar del fuego y servir
		Tomate, pulpa	15	
		Cebolla cabezona	15	
		Zanahoria, cruda	15	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Arroz blanco, crudo	60	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 periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.
		Cebolla junca, tallos	5	
		Ajo	0,5	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA		MND 0915 -1005912156		

MENU No. 16					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	100	Lavar y desinfectar la Guayaba y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el gramaje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogenea la cual se agregara en la licuadora junto con la Guayaba, añadir el azucar y licuar, colar y servir frío.	
		Azúcar, blanco	10		
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15		
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	Carne de res, magra	172	Porcionar la carne de cerdo, sazonar con ajo, 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	1		
		Sal	0,5		
		Aceite, de soya	7		
CEREAL ACOMPAÑANTE	CACHACO COCIDO	Plátano colí o guineo, verde, crudo	208	Lavar y pelar el plátano , porcionar de acuerdo al gramaje, en una olla colocar agua a hervir cuando este hirviendo agregar el plátano y dejar cocinar hasta que este blando, retirar del fuego, asar y servir.	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND	MND 0915 -1005912156
FIRMA					

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada la panela y deje hervir, agregar la leche, en cocción y revuelva de forma seguida, espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.
		Panela	15	
ALIMENTO PROTEICO	GUISO DE LENTEJA	lenteja	45	En una olla dejar la lenteja en remojo desde el día anterior. En una olla a presión 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; rallar la zanahoria muy menuda. (Reservar). Luego al bajar la piladora, añadir la zanahoria y más agua (si es necesario) deje hervir a fuego medio, cuando este cocido y blandito, añado el resto de cebolla y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente
		Tomate, pulpa	15	
		Cebolla cabezona	15	
		Zanahoria, cruda	10	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Arroz blanco, crudo	60	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 periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.
		Cebolla junca, tallos	5	
		Ajo	0,5	
		Aceite, de soya	7	
		Sal	1	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND
FIRMA		MND 0915 -1005912156		

MENU No. 18				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango, maduro, pulpa	100	Lavar y desinfectar el mango, pelar y agregar en la licuadora, en un recipiente colocar la cantidad de agua medida previamente y la leche según el grameje estipulado revolver vigorosamente hasta que este una mezcla homogénea la cual se agregara en la licuadora junto con el mango, añadir el azúcar y licuar, colar y servir frío.
		Azúcar, blanco	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Pechuga de pollo	138	Lave el tomate y la cebolla y pélelas. En una tabla pique en crudo el pollo en cuadros y lleve a cocción a fuego alto en poca cantidad de agua. En la tabla de verduras pique finamente el tomate y la cebolla. En una olla añada las verduras y el aceite y lleve a fuego algo, revuelva y macere, añada el pollo previamente cocido (escurrido, sin agua) al guiso y revuelva, añada la sal. Sirva caliente.
		Cebolla cabezona	15	
		Tomate, pulpa	15	
		Sal	0,5	
		Aceite, de soya	7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	MASITAS DE MAIZ	Harina de maíz blanco, grano trillado	100	En un recipiente colocar la harina de maíz, agregar agua hervida y mezclar junto con la sal y la margarina, hacer bolitas en bolsa o en amero de maíz, en una olla colocar agua a hervir con las masas dejar hervir y retirar. Servir
		Margarina de canola	3	
		Sal	0,5	
		NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		
FIRMA	MND 0915 -1005912156			

MND 0915 -1005912156

MENU No. 19					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE CACHACO CON LECHE	Harina de plátano	50	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada el azúcar y deje hervir, aparte en un recipiente pequeño disuelva la harina de cachaco y la leche, añadala a la preparación en cocción y revuelva de forma seguida, espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.	
		Azucar	10		
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	15		
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	56	Lave y desinfecte los huevos, en un recipiente vierta cada huevo para verificar su contenido y reserve. En la tabla porcionadora pique en cubos muy pequeños el tomate y la cebolla (lavados y desinfectados previamente). En una olla o sartén vierta el aceite y las verduras, lleve a fuego medio, revuelva y macere, cuando este listo el guiso añada los huevos y revuelva uniformemente por 5 minutos, baje y sirva caliente.	
		Tomate, pulpa	10		
		Cebolla cabezona	10		
		Acete, desoya	7		
		Sal	0,5		
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Arroz blanco, crudo	60	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 periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.	
		Cebolla junca, tallos	5		
		Ajo	0,5		
		Acete, desoya	7		
		Sal	0,5		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		MND	MND 0915 -1005912156
FIRMA					

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	SECUNDARIA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	COLADA DE YUCA CON LECHE	Harina de yuca, cruda	15	En una olla ponga el agua lleve a fuego medio. Añada la panela y deje hervir, aparte en un recipiente pequeño disuelva la farfña y la leche, añadala a la preparación en cocción y revuelva de forma seguida, espere a que hierva bien, baje y deje enfriar, sirva tibio.
		Panela	10	
		Leche de vaca, entera, pasteurizada	100	
ALIMENTO PROTEÍCO	0			
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTICAS DE MAIZ ASADO	Maiz amarillo, crudo	60	En un recipiente colocar la harina de maíz, agregar agua hervida y mezclar junto con la sal y la margarina, hacer bolitas en bolsa o en amero de maíz, en una olla colocar agua a hervir con las masas dejar hervir y retirar. Servir
		Harina de maíz amarillo, precocida	15	
		Huevo de gallina	25	
		Margarina de canola	3	
		Sal	0,5	
FRUTA	MANGO	Mango, maduro, pulpa	120	Lavar y desinfectar el mango, pelar y porcionar de acuerdo al gramaje establecido
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		GLORIA INES SILVA ZORRILLA-ANA MARIA RUEDA ARCILA		
FIRMA		MND		MND 0915 -1005912156