

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
CICLO DE MENÚS ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO	FLORENCIA	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	ESTOFADO DE POLLO	FRJOL	POLLO SUDADO	CARNE DEN CERDO A LA PLANCHA	
	HUEVO REVUELTO		HUEVO FRITO			
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO	ESPAGUETI	ARROZ CON ZANAHORIA	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO	YUCA COCIDA	PATACONES	TAJADA DE MADURO	PAPA CRIOLLA SALADA	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	LECHUGA Y ZANAHORIA	TOMATE EN RODAJAS	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	TOMATE Y PEPINO	
FRUTA Y LÁCTEO	JUGO DE MORA EN LECHE	JUGO DE NARANJA	JUGO DE MANGO EN LECHE	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	
AGUA	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	HUEVO REVUELTO	POLLO EN CUADRITOS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	LENTEJAS	
		FRJOL			HUEVO TORTILLA	
CEREAL	ESPAGUETI	ARROZ BLANCO	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO FRITAS	PATACONES	DEDITOS DE YUCA FRITA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA SALADA	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	LECHUGA CON TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	ZANAHORIA Y TOMATE	TOMATE Y PEPINO	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADRITOS	TOMATE Y ZANAHORIA	
FRUTA Y LÁCTEO	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	LIMONADA	JUGO DE MORA EN LECHE	
AGUA	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	
ALIMENTO PROTEICO	FRJOL	ESTOFADO DE POLLO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	POLLO SUDADO	ARVEJA GUISADA	
	HUEVO				HUEVO PERICO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETI	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ BLANCO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	YUCA FRITA	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	PAPA CRIOLLA SALADA	TAJADA DE MADURO	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	LECHUGA EN TIRITAS	TOMATE Y ZANAHORIA	TOMATE EN RODAJAS	TOMATE Y PEPINO	
FRUTA Y LÁCTEO	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE MORA EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	
AGUA	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJA GUISADA	ESTOFADO DE POLLO	FRJOL	CARNE DE RES EN CUADRITOS GUISADA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	
	HUEVO TORTILLA		HUEVO REVUELTO			
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ESPAGUETI	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCIDO	YUCA FRITA	PATACONES	PAPA SUDADA	PAPA A LA FRANCESA	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	HABICHUELA GUISADA	LECHUGA Y ZANAHORIA	TOMATE Y PEPINO	TOMATE EN RODAJAS	
FRUTA Y LÁCTEO	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MORA EN LECHE	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	
AGUA	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA PARA EL CONSUMO HUMANO	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187		

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 1												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	7	7	31,9	2,4	0,1	5,4	6,0	0,5	0,4
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,8
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO REVUELTO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,9
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,9
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0,0
		Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,9
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERRIBADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	MONEDITAS DE PLÁTANO	crudo	BO92	96,6	50	105,7	0,77	0,14	25,41	0	0	13,0
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0,0
FRUTA	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	91	50	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	2,5
		Mora de castilla, pulpa	CO61	72	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,7
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0,0
AZÚCARES		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0,0
LÁCTEOS	TOTAL MENÚ					579,9	17,5	20,2	82,5	258,7	3,7	670,4
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						45%	38%	47%	45%	37%	67%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO			FLORENCIA					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	3,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTOS	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla lanca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	66	50	107,1	0,63	0,07	25,97	4,9	0,49	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Lechuga común	B059	54,6	30	2,4	0,24	0,03	0,36	13,2	0,27	1,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
FRUTA		Naranja	C062	99,6	65	24	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,3
AZÚCARES	JUGO DE NARANJA	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						514,96	17,468	16,047	75,471	121,32	3,165	633,035
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						40%	38%	37%	41%	17%	57%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PAL ENQUEROS		SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
	RAIZAL											
MENÚ No. 3												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRUJOL	Frijol cargamanto	T011	7	7	32,2	2,28	0,15	5,44	17,5	0,47	0,7
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO FRITO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	PATACONES	crudo	B092	96,6	50	110,6	0,84	0,14	26,46	5,6	0,35	13
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	120	0,3	0	0
TOTAL MENÚ						666,25	17,125	20,24	104,05	456,55	3,38	476,71
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						51%	38%	47%	57%	65%	60%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA	<i>Lizbeth Amador</i>			MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

MENÚ No. 4												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	30	106,2	3,51	0,12	22,77	6,3	0,3	1,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Plátano hartón, maduro, crudo	B089	66	50	105,7	0,77	0,14	25,41	0	0	2
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		cruda	B098	25	20	8,8	0,28	0	1,92	6,4	0,16	14,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limon, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						443,71	17,713	13,017	64,086	112,12	1,34	255,225
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						34%	39%	30%	35%	16%	24%	23%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA	<i>Lizbeth Amador</i>			MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS						
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA						
MENÚ No. 5												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCH	Carne de cerdo, magra	F011	55	40	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	20,4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	50	50	60,2	1,54	0,07	13,23	0,7	0,7	9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,25	25	2,5	0,125	0,025	0,45	12,75	0,175	0,5
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						459,25	18,225	14,615	63,79	269,45	3,425	235,605
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						35%	40%	34%	35%	38%	61%	21%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 6												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	40	99	12.42	5.52	0	6.6	0.42	25.2
		Cebolla cabezona	B027	5.55	5	1.65	0.07	0.005	0.325	3.2	0.035	0
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	30	106.2	3.51	0.12	22.77	6.3	0.3	1.5
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO FRITAS	Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Plátano hartón, maduro, crudo	B089	66	50	105.7	0.77	0.14	25.41	0	0	2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común	B059	46.4	30	1.6	0.16	0.02	0.24	8.8	0.18	1.5
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Cebolla cabezona	B027	11.1	10	3.3	0.14	0.01	0.65	6.4	0.07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92.28	65	114	0.24	0.06	28.14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3.2	3.2	3.2	120	0.3	0
TOTAL MENU						710.9	20.8	29.1	91.73	262.5	1.7	226.295
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN						55%	46%	67%	50%	37%	30%	20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 7												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
	FRUJOL	Frijol cargamanto	T011	7	7	32,2	2,28	0,15	5,44	17,5	0,47	0,7
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	PATACONES	crudo	B092	96,6	50	110,6	0,84	0,14	26,46	5,6	0,35	13
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Tomate, pulpa	B103	27,75	25	7,75	0,525	0	1,4	15	0,25	1,5
FRUTA	ZANAHORIA Y TOMATE	Zanahoria, cruda	B110	29,5	25	9,25	0,175	0,025	2,1	6,75	0,1	8,75
		Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18	3,25
AZÚCARES	JUGO DE PAPAYA	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						524,25	14,235	17,015	78,64	144,7	2,86	681,115
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						40%	31%	39%	43%	21%	51%	60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			



La educación es de todos

Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO			FLORENCIA					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 8												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN CUADRITOS	con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
CEREAL	ARROZ CON BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Yuca, cruda	P094	66	50	107,1	0,63	0,07	25,97	4,9	0,49	7
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	DEDITOS DE YUCA FRITA	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		cáscara	B077	33,25	25	2,5	0,125	0,025	0,45	12,75	0,175	0,5
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
AZÚCARES												
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
		TOTAL MENÚ					411,95	7,275	9,66	74,105	313,1	2,31
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	192	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						32%	16%	22%	41%	45%	41%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA	<i>Lizbeth Amador Fernandez</i>			MTRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187					

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 9												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	40	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	20,8
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	96,6	50	105,7	0,77	0,14	25,41	0	0	2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADRITOS	Tomate, pulpa	8103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Cebolla cabezona	B027	27,75	25	8,25	0,35	0,025	1,625	16	0,175	0
FRUTA	LIMONADA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						450,3	13,98	11,465	72,925	138,8	1,865	222,155
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						35%	31%	26%	40%	20%	33%	20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 10												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja	T026	7	7	32,5	2,35	0,06	5,65	7	0,95	1,89
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO TORTILLA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
	Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
	TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	50	50	65,1	1,33	0,07	14,77	2,8	0,77
Aceite de soya			D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	25	9,25	0,175	0,025	2,1	6,75	0,1	8,75
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						549,6	17,995	20,08	74,465	361,2	5,025	669,705
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						42%	40%	46%	41%	52%	90%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 11												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRUJOL	Frijol carcamanto	T011	7	7	32,2	2,28	0,15	5,44	17,5	0,47	0,7
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	50	50	65,1	1,33	0,07	14,77	2,8	0,77	3
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	30	2,4	0,24	0,03	0,36	13,2	0,27	1,5
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						621,55	17,545	20,17	92,75	244,35	3,4	666,115
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						48%	39%	47%	51%	35%	61%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 12												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - HERMADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	67	50	107,1	0,63	0,07	25,97	4,9	0,49	7
ERDURA FRÍA O CALIEN		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
FRUTA	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	91	50	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	2,5
AZÚCARES		JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3
			Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01
TOTAL MENÚ						510,76	17,238	15,897	74,931	90,82	2,395	430,23
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						39%	38%	37%	41%	13%	43%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187						

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL				
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO				
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR	OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CAQUETA	MUNICIPIO		FLORENCIA
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 13												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCH	Carne de cerdo, magra	F011	55	40	149.4	10.32	12	0	3.6	1.62	20.4
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	30	106.2	3.51	0.12	22.77	6.3	0.3	1.5
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
			B092	87	50	110.6	0.84	0.14	26.46	5.6	0.35	13
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	crudo	B092	87	50	110.6	0.84	0.14	26.46	5.6	0.35	13
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	31.25	25	4.5	0.225	0.025	0.825	11.4	0.375	1.5
		Zanahoria, cruda	B110	29.5	25	9.25	0.175	0.025	2.1	6.75	0.1	8.75
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	65.0	35.4	0.9	0.3	7.2	5.4	1.0	3.9
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
TOTAL MENÚ						529.71	16.093	20.622	68.791	175.32	3.905	244.125
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN						41%	35%	48%	38%	25%	70%	22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187						

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO			FLORENCIA					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 14												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	40	99	12.42	5.52	0	6.6	0.42	25.2
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122.15	2.345	0.14	27.93	4.55	0.28	0.6
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Pimentón Rojo	B080	11.8	10	3.2	0.19	0.03	0.54	23.7	0.39	0.4
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	50	50	60.2	1.54	0.07	13.23	0.7
Sal	L015	0.5		0.5	0	0	0	0	0	0	193.905	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	62.5	50	9	0.45	0.05	1.65	228	0.75	3
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66.6	65	37.8	0.6	0.06	8.76	25.2	1.02	0.65
AZÚCARES		Azúcar blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3.2	3.2	3.2	120	0.3	0
TOTAL MENÚ						447.65	20.955	11.09	66.12	457.85	4.07	622.665
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN						34%	46%	26%	36%	65%	73%	55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL				
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO				
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR		OPERADOR	
DEPARTAMENTO	CAQUETA		MUNICIPIO FLORENCIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PAL ENQUEROS	
	RAIZAL	ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 15												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7.56	6.48	0.42	31.8	1.02	69.5
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	7	7	31.9	2.4	0.1	5.4	6.0	0.5	1.05
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122.15	2.345	0.14	27.93	4.55	0.28	0.6
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	crudo	B089	96	50	105.7	0.77	0.14	25.41	0	0	2
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31.25	25	4.5	0.225	0.025	0.825	114	0.375	1.5
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33.25	25	2.5	0.125	0.025	0.45	12.75	0.175	0.5
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79.8	65	23.4	0.54	0.18	4.92	7.8	0.48	1.95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3.2	3.2	3.2	120	0.3	0
TOTAL MENÚ						571.65	17.515	20.305	79.97	393.35	3.475	662.265
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN						44%	38%	47%	44%	56%	62%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 16												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS	Lenteja	T026	7	7	32,5	2,35	0,06	5,65	7	0,95	1,89
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO TORTILLA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PLÁTANO MADURO COCIDO	crudo	B089	96	50	105,7	0,77	0,14	25,41	0	0	2
	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	91	50	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	2,5
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	Co44	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						493,4	13,815	17,07	71,435	114,45	2,905	469
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						38%	30%	39%	39%	16%	52%	41%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO			FLORENCIA					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 17												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2
		Anveja verde, cruda	B019	5	5	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,25
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
				Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	66,5	50	107,1	0,63	0,07	25,97	4,9	0,49	7
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	27,75	25	7,75	0,525	0	1,4	15	0,25	1,5
		Cebolla junca, tallos	B029	50	25	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	3,75
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						587,71	21,063	19,077	83,201	228,32	3,345	438,43
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						45%	46%	44%	46%	33%	60%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO			FLORENCIA					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 18												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	50	105	8,82	7,56	0,49	37,1	1,19	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
	FRUJOL	Frijol cargamanto	T011	7	7	32,2	4,28	0,15	5,44	17,5	0,47	0,7
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Arroz blanco, crudo	B092	97	50	110,6	0,84	0,14	26,46	5,6	0,35	13
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	30	2,4	0,24	0,03	0,36	13,2	0,27	1,5
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						542,85	17,235	18,12	79,89	142,05	3,15	678,065
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						42%	38%	42%	44%	20%	56%	60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO			FLORENCIA					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 19												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, Magra	F099	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Espinaca, cruda	B044	66,8	40	8	1,16	0,08	0,64	49,2	0,96	26
		Papa común, sin cáscara, cruda	B065	66	50	65,1	1,33	0,07	14,77	2,8	0,77	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,25	25	2,5	0,125	0,025	0,45	12,75	0,175	0,5
		Mango tommy, maduro, pulpa	C052	32,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
AZÚCARES		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
LÁCTEOS						588,8	21,4	17,2	87,4	406,4	3,7	448,1
TOTAL MENÚ						588,8	21,4	17,2	87,4	406,4	3,7	448,1
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						45%	47%	40%	48%	58%	65%	40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS						
	RAIZAL			ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA						
MENÚ No. 20												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, macra	F011	55	40	118,8	12,06	7,14	1,62	3	1,2	20,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	30	106,2	3,51	0,12	22,77	6,3	0,3	1,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA A LA FRANCESA	cruda	B065	77,5	60	65,1	1,33	0,07	14,77	2,8	0,77	3,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	62,5	50	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	3
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						499,9	21,2	19,8	59,4	401,6	3,9	419,8
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						38%	47%	46%	33%	57%	70%	37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				


FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 1												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	12	12,0	95,7	2,2	0,2	16,2	18,0	1,4	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	105	8,82	7,56	0,49	37,1	1,19	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	1,875
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Plátano harón, verde, crudo	B092	120	60	161	1,1	0,2	36,3	0	0	31,2
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO	Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	109,2	60	4,8	0,48	0,06	0,72	26,4	0,54	3
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	70	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						811,7	26,2	28,1	114,0	341,7	5,2	690,7
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						50%	46%	52%	50%	43%	83%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL		MND 02187						
MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con	F085	65	50	132	17,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	5	5	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,25
		Cebolla cabazona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	4,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	4	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Yuca, cruda	P094	95	60	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	8,4
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	
ERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Naranja	C062	99,6	65	24	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						588,56	24,628	12,967	94,701	131,32	3,685	638,035
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						36%	43%	24%	42%	16%	59%	53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL		MND 02187						



La educación es de todos

Mineducación

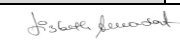
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL					
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	CAQUETA		MUNICIPIO	FLORENCIA	
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 3												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL	Frijol cargamento	T011	12	12	96,6	6,84	0,45	16,32	52,5	1,41	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	PATACONES	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - HERRIZOS DE VERDURA PARA CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	120,0	60,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	15,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Tomate, pulpa	B103	75	60	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,6
		Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES	LECHE ENTERA	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENU						886,75	24,405	27,25	136,18	600,85	4,85	480,61
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						54%	43%	50%	60%	75%	78%	40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 4												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	132	16,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	40	40	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREA	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	85	60	151	1,1	0,2	36,3	0	0	2,4
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	37,5	30	13,2	0,42	0	2,88	9,6	0,24	21,3
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limon, pulpa	C044	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,4
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENU						633,81	23,493	22,957	83,526	119,62	1,66	263,025
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						39%	41%	42%	37%	15%	27%	22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL													
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO													
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR									
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA							
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS								
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MENU No. 5													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingresos)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCH	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	25,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
			Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
			Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	86	2,2	0,1	18,9	1	1	10,8	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	37,5	30	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	1,8	
		cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,798	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0	
TOTAL MENU						548,35	21,225	16,295	79,295	356,4	4,065	243,303	
RECOMENDACIÓN						1629	67	54,3	228,1	800	6,2	1290	
% ADECUACIÓN						34%	37%	30%	35%	45%	66%	20%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187					


FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA		OPERADOR									
DEPARTAMENTO	CAQUETA		MUNICIPIO		FLORENCIA							
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 6												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	132	16,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	0	10	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	40	40	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PATANO	Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Plátano hartón, maduro, crudo	B089	85	60	151	1,1	0,2	36,3	0	0	2,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Lechuga común	B059	45,5	25	2	0,2	0,025	0,3	11	0,225	1,25
		Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENU						854,67	28,201	32,664	112,367	397,39	2,36	234,145
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						52%	49%	60%	49%	50%	38%	20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187					

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 7												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	105	8,82	7,56	0,49	37,1	1,19	69,5
		Saj	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol caraamanto	T011	12	12	96,6	6,84	0,45	16,32	52,5	1,41	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
Saj		L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Saj	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	120,0	60,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	15,6
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	33,3	30	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	1,8
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18	3,25
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	0,93	0	0,01	0
TOTAL MENU						734,4	21,2	23,5	109,6	193,1	4,3	686,5
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						45%	37%	43%	48%	24%	69%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

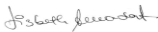
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL													
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO													
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR									
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA							
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS								
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MENU No. 8													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO EN CUADROS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	31,5	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
	CEREAL	ARROZ BLANCO	Saj	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
			Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
			arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	5,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Saj	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
		Yuca, cruda	P094	60	70	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	9,8	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Tomate, pulpa	B103	37,5	30	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	1,8	
FRUTA	JUGO DE GAYABA EN LECHE	Pepino cohombro, sin cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6	
AZÚCARES		Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95	
LACTEO	LECHE ENTERA	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0	
TOTAL MENU						557,15	11,885	15,34	95,07	401,85	2,86	404,86	
RECOMENDACIÓN						1629	67	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN						34%	21%	28%	42%	50%	46%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA					MTRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 9												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingres)	CÓDIGO	PESO		CALORIAS Y NUTRIENTES						
				BRUTO (g)	NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo magra	F011	65	50	118.8	12.06	7.14	1.62	3	1.2	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	40	40	157.05	3.015	0.18	35.91	5.85	0.36	0.8
		Cebolla junca tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	120	60	151	1.1	0.2	36.3	0	0	2.4
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADRITOS	Tomate pulpa	B103	37.5	30	6.3	0.315	0.035	1.155	159.6	0.525	1.8
		Cebolla cabezona	B027	32.7	30	8.25	0.35	0.025	1.625	16	0.175	0
FRUTA	LIMONADA	Limon pulpa	C044	120	60	24.6	0.18	0.18	5.58	0	0	2.4
AZÚCARES		Azúcar blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
TOTAL MENU						597.1	17.08	17.765	92.395	186.2	2.295	228.055
RECOMENDACIÓN						1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN						37%	30%	33%	41%	23%	37%	19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 10												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO		CALORIAS Y NUTRIENTES						
				BRUTO (g)	NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja	T026	12	12	97,5	7,05	0,18	16,95	21	2,85	3,24
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	PAPA SALADA	Papa comun, sin cáscara, cruda	B065	60,0	60,0	93,0	1,9	0,1	21,1	4,0	1,1	3,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	38,7	30	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	1,8
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
		Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	66	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Azúcar, blanco	K002	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENU						753,05	25,66	26,885	102,425	484,65	7,655	673,905
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						46%	45%	50%	45%	61%	123%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 11												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingres)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL	Frijol carraquato	T011	12	12	96,6	6,84	0,45	16,32	52,5	1,41	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B066	60	60	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	3,6
		Sal	L015	95	70	0	0	0	0	0	0	27146,7
VERDURA FRIA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,7	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENU						821,55	25,025	27,15	119,66	346,25	4,99	27620,71
RECOMENDACIÓN						1529	57	54,3	238,1	890	6,2	1200
% ADECUACIÓN						50%	44%	50%	43%	80%	2302%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

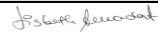
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 12												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	me de pollo, pechuga con	F085	65	60	132	18,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Aneja verde, cruda	B019	8	8	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,4
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	4,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DESMIGADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	77	60	163	0,9	0,1	37,1	7	0,7	8,4
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	101	60	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	3,97	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						669,56	23,318	22,807	94,041	96,42	2,825	438,53
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						41%	41%	42%	41%	12%	46%	37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 13												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCH	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	224.1	15.48	18	0	5.4	2.43	25.5
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	40	40	141.6	4.68	0.16	30.36	8.4	0.4	2
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	Plátano hartón, verde, crud	B092	104.0	60.0	158.0	1.2	0.2	37.8	8.0	0.5	15.6
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	38.7	30	6.3	0.315	0.035	1.155	159.6	0.525	1.8
		Zanahoria, cruda	B110	35.4	30	11.1	0.21	0.03	2.52	8.1	0.12	10.5
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	65.0	35.4	0.9	0.3	7.2	5.4	1.0	3.9
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
TOTAL MENÚ						708.86	22.908	28.737	89.471	228.57	5.135	254.375
RECOMENDACIÓN						1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN						44%	40%	53%	39%	29%	83%	21%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS					
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENU No. 14												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	Acete de soya	D012	5	45	0	5	0	0	0	0	0
		papa criolla, con cáscara, cru	B071	60	60	86	2,2	0,1	18,9	1	1	10,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Tomate, pulpa	B103	75	60	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,6
FRUITA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENU						535,65	31,045	11,69	81,7	566,15	4,82	631,565
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						33%	54%	22%	36%	71%	78%	53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				


FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 15												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO		CALORIAS Y NUTRIENTES						
				BRUTO (g)	NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	12	12	31,9	2,4	0,1	5,4	6,0	0,5	1,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	Plátano harón, maduro, crudo	B089	127	60	151	1,1	0,2	36,3	0	0	2,4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	36,2	30	4,5	0,225	0,025	0,825	11,4	0,375	1,8
cáscara		B077	38,2	30	2,5	0,125	0,025	0,45	12,75	0,175	0,6	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	91	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENU						708,85	18,855	25,925	100,37	449,35	3,535	664,015
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						44%	33%	48%	44%	56%	57%	55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 16												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS	Lenteja	T026	12	12	97,5	7,05	0,18	16,95	21	2,85	3,24
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CES - PLÁTANOS - DERIVADOS	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	106	60	151	1,1	0,2	36,3	0	0	2,4
VERDURAS FRÍAS Y CALIENTES	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	101	60	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						638,6	19,515	17,29	101,605	129,75	4,885	471,45
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						39%	34%	32%	45%	16%	79%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MÁTRICULA PROFESIONAL		MND 02187						

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 17												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO		CALORIAS Y NUTRIENTES						
				BRUTO (g)	NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	me de pollo, pochona con	F085	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5
		Aveja verde, cruda	B019	8	8	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,4
		Cebolla cabeza	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, cubo	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Acete de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS, FRI	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	85	60	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	8,4
		Acete de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRIA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	33,3	30	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	1,8
		Cebolla junca, tallos	B029	65	30	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	4,5
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de casilla, cubo	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	26,2	1,02	0,66
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENU						713,56	25,778	21,667	104,191	295,82	3,905	447,53
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						44%	45%	40%	46%	37%	63%	37%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 18												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingres)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55.5	50	120	10.08	8.64	0.56	42.4	1.36	69.5
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol garofamato	T011	12	12	96.6	7.84	0.45	16.32	52.5	1.41	1.2
		Cebolla junca, tallos	B028	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157.05	3.015	0.18	35.91	5.85	0.36	0.8
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	120.0	60.0	158.0	1.2	0.2	37.8	8.0	0.5	15.6
		Aceto de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRIA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72.8	40	3.2	0.32	0.04	0.48	17.6	0.36	2
		Zanahoria, cruda	B110	23.6	20	7.4	0.14	0.02	1.68	5.4	0.08	7
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108.8	65	28.8	0.36	0.06	6.72	9.6	0.3	1.95
AZÚCARES		Arzúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
TOTAL MENÚ						750.35	23.165	24.61	110.28	190.45	4.58	681.865
RECOMENDACIÓN						1629	57	54.3	228.1	800	6.2	1200
% ADECUACIÓN						46%	41%	45%	48%	24%	74%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA	<i>Lizbeth Amador</i>			MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 19												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, Magra	F099	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Espinaca, cruda	B044	66,8	40	8	1,16	0,08	0,64	49,2	0,96	2,6
		Papa común, sin cáscara, cruda	B065	76	60	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	3,6
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	37,5	30	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	1,8
		Mango toronjil, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LAÍTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENU						714,45	26,385	21,755	103,535	495,3	4,405	455,56
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						44%	46%	40%	45%	62%	71%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENU No. 20												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	DEL ALIMENTO (Ingre	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	178.2	18.09	10.71	2.43	4.5	1.8	26
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	40	40	141.6	4.68	0.16	30.36	8.4	0.4	2
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA A LA FRANCESA	Papa común, sin cáscara, cru	B065	85	60	93	1.9	0.1	21.1	4	1.1	3.6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	75	60	10.8	0.5	0.1	2.0	273.6	0.9	3.6
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79.8	65	23.4	0.54	0.18	4.92	7.8	0.48	1.95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4.8	4.8	4.8	180	0.45	0
TOTAL MENU						660,36	30,673	26,022	76,026	511,97	5,27	426,13
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						41%	54%	48%	33%	64%	85%	36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO	FLORENCIA							
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 1												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	20	20,0	95,7	7,2	0,2	16,2	18,0	1,4	1,0
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO REVUELTO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55,5	50	105	8,82	7,56	0,49	37,1	1,19	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	1,875
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	130	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	33,8
		Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Lechuga común	B059	115	65	4,8	0,48	0,06	0,72	26,4	0,54	3,25
FRUTA		Mora de castilla, pulpa	C061	70	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES	JUGO DE MORA EN LECHE	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						811,7	26,2	28,1	114,0	341,7	5,2	694,1
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						41%	38%	42%	41%	31%	59%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187						

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 1												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	30	30	127,6	9,6	0,3	21,6	24,0	1,8	1,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	1,875
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	MONEDITAS DE PLÁTANO	crudo	B092	160	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	41,6
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	127,4	70	5,6	0,56	0,07	0,84	30,8	0,63	3,5
AZÚCARES		Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	60	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
LACTEO	JUGO DE MORA EN LECHE	Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						996,2	29,3	30,8	151,1	403,4	5,6	702,8
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						40%	34%	37%	43%	37%	59%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	137	100	229,5	1,35	0,15	55,65	10,5	1,05	14
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99,6	65	24	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						850,61	26,223	27,007	126,061	140,57	4,265	647,785
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						34%	30%	33%	36%	13%	45%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			



La educación es de todos

MinEducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CAQUETA		MUNICIPIO		FLORENCIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		INDÍGENA		PALENGUEROS	
			ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL													
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO													
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS						
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MENÚ No. 3													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - REPULGONES DE VERDURA FRÍA CALIENTE	PATACONES	crudo	B092	137,0	130,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	33,8	
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	87,5	70	12,6	0,63	0,07	2,31	319,2	1,05	4,2
		Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0	
TOTAL MENÚ						1106,1	29,98	32,17	174,42	729,9	5,99	501,61	
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN						44%	34%	39%	50%	66%	63%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 4												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	137	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya, cruda	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Cebolla cabezona	B027	22,2	10	6,6	0,28	0,02	1,3	12,8	0,14	0
		Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Panela	K033	10	10	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
AZÚCARES												
TOTAL MENÚ						813,61	28,148	27,047	114,671	133,47	2,03	272,925
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						33%	32%	33%	33%	12%	21%	18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			



La educación es de todos

Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CAQUETA		MUNICIPIO		FLORENCIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		INDÍGENA		PALENGUEROS	
			ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 5												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	25,5
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES PLANTANOS	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	100	100	129	3,3	0,15	28,35	1,5	1,5	18
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		cáscara	B077	46,55	35	3,5	0,175	0,035	0,63	17,85	0,245	0,931
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						699,1	25	21,015	102,57	444,2	4,945	251,336
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						28%	29%	25%	29%	40%	52%	17%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 6												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLATANO FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	137	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común	B059	127,4	50	5,6	0,56	0,07	0,84	30,8	0,63	2,5
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						1027,67	34,401	35,374	143,547	413,04	2,91	237,095
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						41%	39%	43%	41%	38%	31%	16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 7												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	PATACONES	crudo	B092	160,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
FRUTA	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	38,3	35	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	40,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
AZÚCARES	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18	3,25
		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						894,9	22,59	24,65	145,78	205,9	4,77	701,115
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						36%	26%	30%	42%	19%	50%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 8												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	137	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	47,5	40	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,4
		cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						636,5	12,49	17	108,64	463,8	3,13	410,06
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						26%	14%	20%	31%	42%	33%	27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			



La educación es de todos

Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 9												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	138,67	14,07	8,3	1,86	3,5	1,4	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
QUES - PLÁTANOS - DERIVADOS	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	160	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADROS	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Cebolla cabezona	B027	38,85	35	11,55	0,49	0,035	2,275	22,4	0,245	0
FRUTA	LIMONADA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						748,12	20,785	19,095	123,405	195,05	2,685	230,555
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	24%	23%	35%	18%	28%	15%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PAL ENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 10												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja	T026	30	30	130	9,4	0,24	22,6	28	3,8	8,1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO TORTILLA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5	0,0	0	0,0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	193,905
		Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,0	0,24	47,9	7,8	0,5	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,1	0,005	0,3	1,75	0,0	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	100,0	100,0	139,5	2,9	0,2	31,7	6,0	1,7	6
		VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6
Zanahoria, cruda	B110			39,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,9	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						866,4	31,565	23,655	132,2	555,6	9,425	683,615
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						35%	36%	29%	0,4	51%	99%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /							
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		PALENQUEROS		SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 11												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	100	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	33,6	30	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	10,5
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						979,6	30,86	29,01	149,22	427,7	6,28	632,515
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						39%	35%	35%	43%	39%	66%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /							
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		PAL ENQUEROS		SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 12												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	125	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	120	70	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3,5
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						738,41	25,393	23,787	106,011	99,47	3,015	445,13
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	29%	29%	30%	9%	32%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA			MUNICIPIO		FLORENCIA						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO			AFROCOLOMBIANO /						
	RAIZAL		INDÍGENA			PALENQUEROS	SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 13												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43	25,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	crudo	B092	190,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	40,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	65,0	35,4	0,9	0,3	7,2	5,4	1,0	3,9
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						840,96	25,263	28,897	119,756	235,72	5,535	267,825
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						34%	29%	35%	34%	21%	58%	18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENGÜEROS					
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 14												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	45	0	5	0	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	100	100	129	3,3	0,15	28,35	1,5	1,5	18
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	82	70	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	4,2
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						689,2	38,8	15,23	104,39	585,2	5,58	639,765
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						28%	44%	18%	30%	53%	59%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 15												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	ARVEJA GUISADA	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Arveja seca	T003	30	30	127,6	9,6	0,3	21,6	24,0	1,8	4,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	TAJADA DE MADURO	crudo	B089	200	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		cáscara	B077	44,9	35	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,7
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						960,8	29,25	27,935	148,545	554,65	5,295	669,115
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						39%	34%	34%	43%	50%	56%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			


FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 16												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJA GUISADA	Lenteja	T026	30	30	130	9,4	0,24	22,6	28	3,8	8,1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO EN TORTILLA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PLÁTANO MADURO COCIDO	crudo	B089	210	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
FRUTA	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	120	80	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	4
AZÚCARES	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
		Panela	K033	10	10	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						798,95	23,42	17,51	137,375	138,7	5,955	479,31
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	27%	21%	39%	13%	63%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			


FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /							
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		PALENQUEROS		SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 17												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	120	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	38,3	35	7,75	0,525	0	1,4	15	0,25	2,1
		Cebolla junca, tallos	B029	60	35	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	5,25
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						824,36	32,418	25,167	117,481	356,97	4,265	454,68
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						33%	37%	30%	34%	32%	45%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			


FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 18												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	PATACONES	crudo	B092	160,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
FRUTA	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	33,6	30	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	10,5
AZÚCARES	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						868,9	22,27	21,68	146,38	198	4,91	697,965
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						35%	26%	26%	42%	18%	52%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				


FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 19												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, Magra	F099	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	0,63
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	11	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	0,48
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Espinaca, cruda	B044	66,8	40	8	1,16	0,08	0,64	49,2	0,96	0,96
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	115	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	1,65
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,15
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8
cáscara	B077	44,9		35	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,7	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0,01
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0,6
TOTAL MENÚ						873,3	34,08	25,305	127,655	561,45	5,365	7,505
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						35%	39%	30%	37%	51%	56%	1%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			


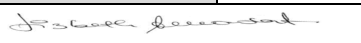
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 20												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	178,2	18,09	10,71	2,43	4,5	1,8	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA A LA FRANCESA	cruda	B065	137	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	6
ERDURA FRÍA O CALIENTE		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	85	70	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	4,2
FRUTA	JUGO DEGUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						785,16	34,888	27,722	99,231	531,52	393,78	473,63
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	40%	33%	28%	48%	4145%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			


MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con	F085	65	50	132	17,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	4,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	4	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	105	80	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	11,2
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	45	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2,25
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99,6	65	24	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						588,56	24,628	12,967	94,701	131,32	3,685	641,535
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	35%	19%	34%	12%	42%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			


MENÚ No. 3												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	20	20	96,6	6,84	0,45	16,32	52,5	1,41	2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	130,0	80,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0
Aceite de soya	D012			5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	80	65	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,9
		Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
AZÚCARES		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA											
TOTAL MENÚ						886,75	24,405	27,25	136,18	600,85	4,85	487,11
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						44%	35%	41%	49%	55%	56%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			

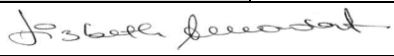
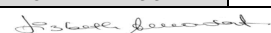
MENÚ No. 4												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	132	16,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	50	50	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	105	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	37,5	30	13,2	0,42	0	2,88	9,6	0,24	21,3
		Zanahoria, cruda	B110	28,6	25	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	8,75
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						633,81	23,493	22,957	83,526	119,62	1,66	266,275
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						32%	34%	35%	30%	11%	19%	18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			


MENÚ No. 5												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHAZA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	25,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	86	2,2	0,1	18,9	1	1	14,4
		Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Pepino cohombro, sin cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,798
		Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
AZÚCARES		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA											
TOTAL MENÚ						548,35	21,225	16,295	79,295	356,4	4,065	247,403
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						28%	30%	25%	28%	32%	47%	16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			


MENÚ No. 6												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingrid)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	132	16,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	50	50	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PATANO	Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Plátano hartón, maduro, crudo	B089	105	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Lechuga común	B059	55,5	30	2	0,2	0,025	0,3	11	0,225	1,5
		Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						854,67	28,201	32,664	112,367	397,39	2,36	235,695
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						43%	40%	49%	40%	36%	27%	16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187					
MENÚ No. 7												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingrid)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	105	8,82	7,56	0,49	37,1	1,19	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	20	20	96,6	6,84	0,45	16,32	52,5	1,41	2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PATACONES	Plátano hartón, verde,	B092	130,0	100,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	38,3	35	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18	3,25
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						734,4	21,2	23,5	109,6	193,1	4,3	698,2
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						37%	30%	35%	39%	18%	49%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187					



MENÚ No. 8												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	5,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	105	80	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	11,2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
FRUTA	JUGO DE GAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						557,15	11,885	15,34	95,07	401,85	2,86	406,76
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						28%	17%	23%	34%	37%	33%	27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			


MENÚ No. 9												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	118,8	12,06	7,14	1,62	3	1,2	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	130	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADRITOS	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Cebolla cabezona	B027	32,7	30	8,25	0,35	0,025	1,625	16	0,175	0
FRUTA	LIMONADA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						597,1	17,08	17,765	92,395	186,2	2,295	229,555
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	24%	27%	33%	17%	26%	15%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

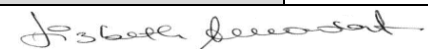
MENÚ No. 10												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja	T026	20	20	97,5	7,05	0,18	16,95	21	2,85	5,4
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO TORTILLA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	80,0	80,0	93,0	1,9	0,1	21,1	4,0	1,1	4,8
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						753,05	25,66	26,885	102,425	484,65	7,655	677,765
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						38%	37%	40%	37%	44%	88%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			
MENÚ No. 11												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	20	20	96,6	6,84	0,45	16,32	52,5	1,41	2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO TORTILLA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	80	80	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	4,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	28,6	25	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	8,75
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						821,55	25,025	27,15	119,66	346,25	4,99	671,865
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						41%	36%	41%	43%	31%	57%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			


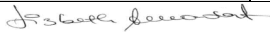
MENÚ No. 12													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con	F085	65	50	132	16,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5	
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5	
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42	
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	4,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	110	80	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	11,2	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	116	65	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3,25	
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ						669,56	23,318	22,807	94,041	96,42	2,825	441,88	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						34%	33%	34%	34%	9%	32%	29%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				

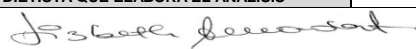
MENÚ No. 13													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43	25,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	50	50	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2,5	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	140,0	80,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	20,8	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5	
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	65,0	35,4	0,9	0,3	7,2	5,4	1,0	3,9	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ						708,86	22,908	28,737	89,471	228,57	5,135	260,375	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						36%	33%	43%	32%	21%	59%	17%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				

MENÚ No. 14												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	45	0	5	0	0	0	0	0
		pa criolla, con cáscara, cru	B071	80	80	86	2,2	0,1	18,9	1	1	14,4
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	PAPA CRIOLLA SALADA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Tomate, pulpa	B103	80	65	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,9
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						535,65	31,045	11,69	81,7	566,15	4,82	635,665
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						27%	44%	18%	29%	51%	55%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			
MENÚ No. 15												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	ARVEJA GUISADA	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Arveja seca	T003	20	20	31,9	2,4	0,1	5,4	6,0	0,5	3,0
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	130	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
FRUTA	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		epino cohombro, sin cásc	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						710,25	18,925	25,935	100,625	474,7	3,645	666,515
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						36%	27%	39%	36%	43%	42%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			

MENÚ No. 16												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS	Lenteja	T026	20	20	97,5	7,05	0,18	16,95	21	2,85	5,4
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, cru	B089	130	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2
	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	116	65	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3,25
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						638,6	19,515	17,29	101,605	129,75	4,885	474,86
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						32%	28%	26%	36%	12%	56%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187						

MENÚ No. 17												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con	F085	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Yuca, cruda	P094	95	80	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	11,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Habichuela, cruda	B052	38,3	35	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	2,1
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Cebolla junca, tallos	B029	55	30	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	4,5
		Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
AZÚCARES	LÁCTEOS	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
LÁCTEOS												
TOTAL MENÚ						713,56	25,778	21,667	104,191	295,82	3,905	450,93
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						36%	37%	33%	37%	27%	45%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187						

MENÚ No. 18												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	120	10,08	8,64	0,56	42,4	1,36	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	20	20	96,6	7,84	0,45	16,32	52,5	1,41	2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	130,0	80,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	20,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Zanahoria, cruda	B110	28,6	25	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	8,75
AZÚCARES		Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						750,35	23,165	24,61	110,28	190,45	4,58	689,815
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						38%	33%	37%	39%	17%	53%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			
MENÚ No. 19												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, Magra	F099	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Espinaca, cruda	B044	66,8	40	8	1,16	0,08	0,64	49,2	0,96	26
		Papa común, sin cáscara, cruda	B065	96	80	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	4,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		Pepino común, sin cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						714,45	26,385	21,755	103,535	495,3	4,405	457,26
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						36%	38%	33%	37%	45%	51%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			

MENÚ No. 20												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingred)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	178,2	18,09	10,71	2,43	4,5	1,8	26
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	50	50	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA A LA FRANCESA	pa común, sin cáscara, cru	B065	105	80	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	4,8
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	80	65	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,9
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						660,36	30,673	26,022	76,026	511,97	5,27	428,13
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						33%	44%	39%	27%	47%	61%	29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187					

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 1												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	30	30	127,6	9,6	0,3	21,6	24,0	1,8	1,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	1,875
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	MONEDITAS DE PLÁTANO	crudo	B092	160	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	41,6
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	127,4	70	5,6	0,56	0,07	0,84	30,8	0,63	3,5
AZÚCARES		Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	60	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
LACTEO	JUGO DE MORA EN LECHE	Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						996,2	29,3	30,8	151,1	403,4	5,6	702,8
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						40%	34%	37%	43%	37%	59%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	137	100	229,5	1,35	0,15	55,65	10,5	1,05	14
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99,6	65	24	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						850,61	26,223	27,007	126,061	140,57	4,265	647,785
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						34%	30%	33%	36%	13%	45%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			



La educación es de todos

Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CAQUETA		MUNICIPIO		FLORENCIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO / PALENGUEROS	
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL													
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO													
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR								
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS						
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA								
MENÚ No. 3													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - PEPINOS DE VERDURA FRÍA CALIENTE	PATACONES	crudo	B092	137,0	130,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	33,8	
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	87,5	70	12,6	0,63	0,07	2,31	319,2	1,05	4,2
		Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0	
TOTAL MENÚ						1106,1	29,98	32,17	174,42	729,9	5,99	501,61	
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	
% ADECUACIÓN						44%	34%	39%	50%	66%	63%	33%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PAL ENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 4												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	137	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya, cruda	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Cebolla cabezona	B027	22,2	10	6,6	0,28	0,02	1,3	12,8	0,14	0
		Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Panela	K033	10	10	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
AZÚCARES												
TOTAL MENÚ						813,61	28,148	27,047	114,671	133,47	2,03	272,925
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						33%	32%	33%	33%	12%	21%	18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			



La educación es de todos

Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	CAQUETA		MUNICIPIO		FLORENCIA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		INDÍGENA		PALENGUEROS	
			ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 5												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCH	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	25,5
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES PLANTANOS	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	100	100	129	3,3	0,15	28,35	1,5	1,5	18
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		cáscara	B077	46,55	35	3,5	0,175	0,035	0,63	17,85	0,245	0,931
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						699,1	25	21,015	102,57	444,2	4,945	251,336
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						28%	29%	25%	29%	40%	52%	17%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENGÜEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 6												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLATANO FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	137	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común	B059	127,4	50	5,6	0,56	0,07	0,84	30,8	0,63	2,5
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						1027,67	34,401	35,374	143,547	413,04	2,91	237,095
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						41%	39%	43%	41%	38%	31%	16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 7												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	PATACONES	crudo	B092	160,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
FRUTA	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	38,3	35	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	40,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
AZÚCARES	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18	3,25
		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						894,9	22,59	24,65	145,78	205,9	4,77	701,115
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						36%	26%	30%	42%	19%	50%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 8												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	137	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	47,5	40	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,4
		cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						636,5	12,49	17	108,64	463,8	3,13	410,06
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						26%	14%	20%	31%	42%	33%	27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			



La educación es de todos

Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /							
	RAIZAL		INDÍGENA		PALENGÜEROS							
			ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 9												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	138,67	14,07	8,3	1,86	3,5	1,4	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
QUES - PLÁTANOS - DERIVADOS	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	160	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADROS	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Cebolla cabezona	B027	38,85	35	11,55	0,49	0,035	2,275	22,4	0,245	0
FRUTA	LIMONADA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						748,12	20,785	19,095	123,405	195,05	2,685	230,555
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	24%	23%	35%	18%	28%	15%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 10												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja	T026	30	30	130	9,4	0,24	22,6	28	3,8	8,1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO TORTILLA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5	0,0	0	0,0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	193,905
		Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,0	0,24	47,9	7,8	0,5	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,1	0,005	0,3	1,75	0,0	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	100,0	100,0	139,5	2,9	0,2	31,7	6,0	1,7	6
		VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6
Zanahoria, cruda	B110			39,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,9	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						866,4	31,565	23,655	132,2	555,6	9,425	683,615
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						35%	36%	29%	0,4	51%	99%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 11												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	100	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	33,6	30	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	10,5
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						979,6	30,86	29,01	149,22	427,7	6,28	632,515
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						39%	35%	35%	43%	39%	66%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 12												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	125	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	120	70	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3,5
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						738,41	25,393	23,787	106,011	99,47	3,015	445,13
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	29%	29%	30%	9%	32%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /							
	RAIZAL		INDÍGENA		PALENQUEROS	SIN PERTENENCIA ÉTNICA						
MENÚ No. 13												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43	25,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	crudo	B092	190,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	40,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	65,0	35,4	0,9	0,3	7,2	5,4	1,0	3,9
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						840,96	25,263	28,897	119,756	235,72	5,535	267,825
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						34%	29%	35%	34%	21%	58%	18%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 14												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	45	0	5	0	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	100	100	129	3,3	0,15	28,35	1,5	1,5	18
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	82	70	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	4,2
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						689,2	38,8	15,23	104,39	585,2	5,58	639,765
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						28%	44%	18%	30%	53%	59%	43%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO			AFROCOLOMBIANO /						
	RAIZAL		INDÍGENA			PALENGÜEROS						
			ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA						
MENÚ No. 15												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	ARVEJA GUISADA	Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Arveja seca	T003	30	30	127,6	9,6	0,3	21,6	24,0	1,8	4,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	TAJADA DE MADURO	crudo	B089	200	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		cáscara	B077	44,9	35	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,7
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						960,8	29,25	27,935	148,545	554,65	5,295	669,115
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						39%	34%	34%	43%	50%	56%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			



La educación es de todos

Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /							
	RAIZAL		INDÍGENA		PALENGÜEROS							
			ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 16												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJA GUISADA	Lenteja	T026	30	30	130	9,4	0,24	22,6	28	3,8	8,1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	HUEVO EN TORTILLA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PLÁTANO MADURO COCIDO	crudo	B089	210	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	120	80	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	4
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	10	10	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						798,95	23,42	17,51	137,375	138,7	5,955	479,31
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	27%	21%	39%	13%	63%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 17												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	120	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	38,3	35	7,75	0,525	0	1,4	15	0,25	2,1
		Cebolla junca, tallos	B029	60	35	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	5,25
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						824,36	32,418	25,167	117,481	356,97	4,265	454,68
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						33%	37%	30%	34%	32%	45%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENGÜEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 18												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRÍA O CALIENTE	PATACONES	crudo	B092	160,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
FRUTA	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	33,6	30	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	10,5
AZÚCARES	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						868,9	22,27	21,68	146,38	198	4,91	697,965
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						35%	26%	26%	42%	18%	52%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187				



La educación es de todos

Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		PALENQUEROS					
	RAIZAL		INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 19												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, Magra	F099	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	0,63
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	11	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	0,48
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Espinaca, cruda	B044	66,8	40	8	1,16	0,08	0,64	49,2	0,96	0,96
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	115	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	1,65
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,15
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8
cáscara	B077	44,9		35	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,7	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0,01
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0,6
TOTAL MENÚ						873,3	34,08	25,305	127,655	561,45	5,365	7,505
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						35%	39%	30%	37%	51%	56%	1%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 02187			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO												
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO	CAQUETA				MUNICIPIO				FLORENCIA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		INDÍGENA		PALENQUEROS			
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 20												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	178,2	18,09	10,71	2,43	4,5	1,8	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA A LA FRANCESA	cruda	B065	137	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	6
Aceite de soya		D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	85	70	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	4,2
FRUTA	JUGO DEGUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						785,16	34,888	27,722	99,231	531,52	393,78	473,63
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	40%	33%	28%	48%	4145%	32%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 02187			



La educación es de todos

Mineducación

**LISTA DE INTERCAMBIOS
ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO**


GRUPO DE EDAD	TODOS		OPERADOR		FLORENCIA	
DEPARTAMENTO	CAQUETA		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res, pechuga de pollo, huevo, carne de cerdo					
CEREAL	Arroz, pasta					
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa comun, papa criolla, yuca, papa, Ñame, plátano verde, maduro, arracacha, arepa, pan.					
VERDURAS	Maíz tierno, acelgas, ahuyama, apio, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla cabezona, coliflor, espinaca, habichuela, lechuga, pepino cohombro, pepino criollo, pimentón, rábano, remolacha- repollo - repollo morado, tomate, zanahoria					
FRUTA	Aguacate, banano, curuba, fresa, guanábana, guayaba, limón, lulo, mandarina, mango, maracuyá					
AZÚCARES	Azúcar, panela					
GRASAS	Aceite - margarina					
LÁCTEOS	Leche entera pasteurizada - leche en polvo, queso					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA MINUTA Y LISTA DE INTERCAMBIOS POR PARTE DE LA ENTIDAD TERRITORIAL			LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187		



La educación es de todos

Mineducación

GUIA DE PREPARACIONES ALMUERZOS									
GRUPO DE EDAD	TODOS <td colspan="3">OPERADOR <td colspan="3"></td> </td>			OPERADOR <td colspan="3"></td>					
DEPARTAMENTO	CAQUETA <td colspan="3">MUNICIPIO <td colspan="3">FLORENCIA</td> </td>			MUNICIPIO <td colspan="3">FLORENCIA</td>			FLORENCIA		
GRUPO ETNICO	INDIGENA		COMUNIDAD/ PUEBLO			AFROCOLOMBIANO			
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENECIA			
MENÚ 1									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar las arvejas, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadrillos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar los huevos y la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar finamente la cebolla junca y en una sartén verter aceite para sofreírlo, agregar el huevo previamente batido en crudo, revolver hasta que seque. Adicionar sal al gusto. Servir con el utensilio apropiado. Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este listo. Lave y desinfecte. Pelar y cortar los plátanos en rodajas delgadas. Calentar el aceite en una sartén limpia a fuego medio por 5 minutos. Agregar las moneditas de plátano, poco a poco para evitar quemaduras y cocinar hasta que estén doradas por ambos lados. Retirar y escurrir para eliminar el exceso de grasa, adicionar la sal al gusto. Servir con el utensilio apropiado. Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que se sirven en preparaciones frescas, picar cada uno por separado, realizar las preparaciones de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, licuar en leche y cantidad de azúcar establecida, colar. Servir.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	55,5	55,5	55,5	55,5	
Sal		L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Acetate de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Acetate de soya	D012	4	5	5	5	5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	96,6	120	130	160	180	
		Acetate de soya	D012	4	5	5	8	8	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lecchuga Común	B059	91	109	115	127	127	
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	70	70	70	70	70	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ					
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

MENÚ 2									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar en fajitas. Limpiar, desinfectar, pelar y cortar las diferentes verduras. Agregar en un recipiente con aceite todas las verduras previamente alistadas, las fajitas y la sal, cocinar hasta que el pollo este listo. Retirar del fuego. Servir.
		Arveja verde, cruda	B019	25	5	25	25	25	
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	10	10	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5		
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Aparte lavar y picar finamente el pimentón y la cebolla, sofreírlos con el aceite. En un recipiente verter el arroz con los vegetales, adicionar el agua previamente medida y la sal. Dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Pimentón rojo	B080	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	8	8	
				Yuca, cruda	P094	66	85	105	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA								Lave las yucas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, retire la cascara. En un recipiente con agua potable cocine las yucas hasta tener una consistencia suave, retire del fuego y esbimerar. Servir
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIEN	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	72,8	72,8	72,8	80	
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	23,6	23,6	35,4	45	Lavar y desinfectar los tomates de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99,6	99,6	99,6	99,6	99,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , exprimir limón con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES			Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ					
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

MENÚ 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar en frijol, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadritos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar cocinar hasta que estén blandos y bien cocidos, retirar del fuego. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
	HUEVCO FRITO	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Acetate de soya	D012	3	5	5	5	5	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua tibia, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Acetate de soya	D012	2	5	5	5	5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	66	85,0	105,0	137,0	157,0	Lave y desinfecte. Pelar y picar el plátano verde en cubos. Fríe los cubos en suficiente aceite, sin dejar que doren, retirar del fuego, dejar enfriar un poco, y aplastar el cubo formando un patacón; llevar nuevamente al aceite caliente dejar fritar hasta que doren, retirar del fuego, escurrir, espolvorear sal y servir con el utensilio adecuado.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE	Tomate, pulpa	B103	62	72	77	82	102	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ					
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL	MND 02187	

MENÚ 4									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO,	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar. Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona y el tomate, sofría haciendo un guiso. Agregue la pechuga picada en cuadros y ponga agua hasta tapar el pollo con sal. Tape la olla y cocine hasta que el pollo este tierno. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	244	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	40	50	60	65	Poner a hervir agua, dependiendo la cantidad de pasta que se vaya a cocinar (1 litro por 250 gr pasta), cuando el agua empiece a hervir agregar la pasta, previamente lavada; dejar cocer por aproximadamente 15 minutos. Aparte lavar, desinfectar y picar finamente todas las verduras a utilizar para el guiso. una vez transcurrido los 15 minutos pasar la pasta por un colador y poner sobre guiso realizado previamente. Dejar cocer por 5 minutos mas.
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	66	85	105	137	157	Lave los platanos de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Pelar y cortar los platanos en tajadas, en un recipiente con aceite agregar y retirar cuando estén doradas, adicionar sal y servir con el utensilio adecuado.
		Acetate de soya	D012	5	10	10	10	10	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	37,5	37,5	50	50	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que llevan cocciónse deben lavar, limpiar y desinfectar antes de someter a coccion, una vez ya realizado el procedimiento de cocciónpicar en cubos y /o mezclar, según sea la preparación.Servir
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	23,6	28,6	23,6	33,6	
		Cebolla cabezona	B027	11,1	11,1	11,1	22,2	32,2	
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	120	120	120	120	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , exprimir limón con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	8	10	10	
GRASA	ACEITE PARA LAS PREPARACIONES	Acetate de soya	D012	5	5	5	5	5	Distribuir en las preparaciones
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ					
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL	MND 02187	

MENÚ 5									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	65	65	65	75	Lavar la carne de cerdo, porcionar. I. Verter en una sartén el aceite y la carne, tapar la sartén y dejar en cocción hasta que ablande. Servir con el utensilio adecuado
		Acete de soya	D012	5	12,5	12,5	8	8	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (aceite y sal). Aparte lavar y picar finamente la cebolla, pelar y lavar la zanahoria, por el lado grueso del rallador, rallarla, sofreírlos en el aceite, mezclarlos con el arroz, en una sartén, adicionar el agua previamente medida, dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	23,6	23,6	12,5	12,5	
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	5	5	23,6	23,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	50	60	80	100	120	Lave las papas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Limpie las papas, en un recipiente con agua, agregar las papas, pinner a cocción y retirar cuando estén blandas.
		Tomate, pulpa	B103	31,2	37,5	42,5	43,7	53,7	
VERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE Y PEPINO	Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,2	39,9	39,4	46,5	56,5	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en tiritas y servir.
		Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	79,8	79,8	79,8	79,8	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, pelar, cortar en trozos y licuar en leche y cantidad de azúcar establecida, colar. Servir.
AZÚCARES	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
LÁCTEOS		NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ			
FIRMA			<i>Lizbeth Amador Fernandez</i>			MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

MENÚ 6									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y poner a cocción. Porcionar. Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona y el tomate, y la sal sofría haciendo un guiso. una vez esta cocida la pechuga, dejar enfriar, desmechar, agregue al sofrito de cebolla y tomates. Tape la olla y cocine hasta que se integre todo. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Acete de soya	D012	2	2	2	3	3	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	40	50	60	65	Poner a hervir agua, dependiendo la cantidad de pasta que se vaya a cocinar (1 litro por 250 gr pasta), cuando el agua empiece a hervir agregar la pasta, previamente lavada; dejar cocer por aproximadamente 15 minutos. Aparte lavar, desinfectar y picar finamente todas las verduras a utilizar para el guiso. una vez transcurrido los 15 minutos pasar la pasta por un colador y poner sobre guiso realizado previamente. Dejar cocer por 5 minutos mas, salpimentar. Servir
		Acete de soya	D012	5	5	5	5	5	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	66	85	105	137	157	Lave y desinfecte. Pelar y cortar los plátanos en rodajas delgadas. Calentar el aceite en una sartén limpia a fuego medio por 5 minutos. Agregar las moneditas de plátano, poco a poco para evitar quemaduras y cocinar hasta que estén doradas por ambos lados. Retirar y escurrir para eliminar el exceso de grasa, adicionar la sal al gusto. Servir con el utensilio adecuado.
		Acete de soya	D012	10	10	10	10	10	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común	B059	46,4	45,5	55,5	127	127	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que se sirvan en preparaciones frescas, picar cada uno por separado, realizar las respectivas mezclas aderezar con gotas limón y servir
		Tomate, pulpa	B103	12,5	31,2	31,2	12,5	22,5	
		Cebolla cabezona	B027	11,1	11,1	11,1	11,1	21,1	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, pelar, cortar en trozos y licuar con agua y cantidad de azúcar establecida, colar. Servir.
AZÚCARES	LECHE	Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ					
FIRMA			<i>Lizbeth Amador Fernandez</i>			MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

MENÚ 7									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5	Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar los huevos y la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar finamente la cebolla junca y en una sartén verter aceite para sofreírlo, agregar el huevo previamente batido en crudo, revolver hasta que seque. Adicionar sal al gusto. Servir con el utensilio implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadritos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este Lave y desinfecte. Pelar y picar el plátano verde en cubos. Fríe los cubos en suficiente aceite, sin dejar que doren, retirar del fuego, dejar enfriar un poco, y aplastar el cubo formando un patacón; llevar nuevamente al aceite caliente dejar fritar hasta que doren, retirar del fuego, escurrir, espolvorear sal y servir con el utensilio adecuado.
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Acéite de soya	D012	4	5	5	5	5	
	FRJOL	Frijol cargamanto	T011	7	12	20	30	50	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Acéite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	96,6	120,0	130,0	160,0	180,0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA Y TOMATE	Acéite de soya	D012	4	5	5	8	8	
		Tomate, pulpa	B103	27,7	33,3	38,3	38,3	48,3	
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	35,4	35,4	40,4	50,4	
FRUTA	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	85,2	85,2	85,2	85,2	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNÁNDEZ				
FIRMA	<i>Lizbeth Amador Fernández</i>							MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02187

MENÚ 8									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y poner a cocción. Porcionar. Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona y el tomate, y la sal sofría haciendo un guiso, una vez esta cocida la pechuga, dejar enfriar, desmechar, agregue al sofrido de cebolla y tomates. Tape la olla y cocine hasta que se integre todo. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Aparte lavar y picar finamente la cebolla, sofríelos con el aceite. En un recipiente verter el arroz, adicionar el agua previamente medida y la sal. Dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado
		Cebolla junca, tallos	B029	50	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	66	85	105	137	157	Lave las yucas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, retire la cascara. En un recipiente con agua potable cocine las yucas hasta tener una consistencia suave, retire del fuego. En un sartén con aceite agregue la yuca en trozos pequeños y déjelos dorar. Servir.
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,25	37,5	42,5	47,5	52,5	Lavar y desinfectar el tomate y pepino de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar ambos en rodajas con gotas limón y servir.
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,25	39,9	39,9	39,9	54,9	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	79,8	79,8	79,8	79,8	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, licuar con agua y leche y adicionar la cantidad d de azúcar establecida, colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ				
FIRMA			<i>Lizbeth Amador Fernandez</i>		MATRICULA PROFESIONAL			MND 02187	

MENÚ 9									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	65	65	65	75	En un recipiente limpio y desinfectado alistar los ingredientes, limpiar y desinfectar. Porcionar la carne y adicionar a un sartén con aceite previamente caliente. Tapar la olla y dejar cocinar hasta que la carne este blanda y bien cocida, retirar del fuego. Servir.
		Aceite de soya	D012	5	8	17	25	25	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que saque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este blando. Servir.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	96,6	120	130	160	180	Lavar y desinfectar el plátano con cascara, en un recipiente con agua agregar los plátanos y dejar cocinar hasta que tengan una consistencia suave, retirar la cascara o embalaje y servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA	Tomate, pulpa	B103	31,2	37,5	37,5	43,7	53,7	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que se servirán en preparaciones frescas, picar cada uno por separado, realizar las preparaciones respectivas y adicionar con aceite, limón y servir.
		Cebolla cabezona	B027	27,7	32,7	32,7	38,8	48,8	
FRUTA	LIMONADA	limón, pulpa	C044	120	120	120	120	120	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, exprimir limón con agua y cantidad d de azúcar establecida, colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ				
FIRMA			<i>Lizbeth Amador Fernandez</i>		MATRICULA PROFESIONAL			MND 02187	

MENÚ 10									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja	T026	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado alistar los ingredientes, limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Dividir la cantidad de cebolla y tomate en dos, utilizar una parte para las lentejas y otra para el guiso de la carne. En una olla poner a cocion las lentejas con la cebolla, tomate, sal y abundante agua, dejar cocer hasta que las lentejas estén blandas, retirar del fuego. En otro recipiente preparar vertir aceite caliente y agregar los huevos previamente batidos, mzcilar hasta que esté bien cocido, Servir
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Tomate, pulpa	B103	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	
	HUEVO TORTILLA	Sal	L015	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	
		Acetite de soya	D012	4	5	5	5	5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
	PAPA SALADA	Acetite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Papa común, sin cáscara, cruda	B065	50	60,0	80,0	100,0	120,0	
		Acetite de soya	D012	4	5	5	5	5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	31,2	38,7	43,7	43,7	53,7	
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	35,4	35,4	39,4	48,8	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	66,6	66,6	66,6	66,6	
FRUTA		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
AZÚCARES		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
LÁCTEOS	NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ					
FIRMA		<i>Roberto Jerez</i>					MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187

MENÚ 11									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	FRUJOL	Frijol cargamanto	T011	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar el frijol, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadrillos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
	HUEVO TORTILLA	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	
		Acetite de soya	D012	4	5	5	5	5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Acetite de soya	D012	2	5	5	5	5	
	PAPA SALADA	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Papa común, sin cáscara, cruda	B065	50	60	80	100	120	
		Sal	L015	0,5	95	0,5	0,5	0,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	72,8	72,8	72,8	77,8	
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	23,6	28,6	33,6	48,6	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
GRASAS	Acetite de soya	D012	4	5	5	5	5	Distribuir en las preparaciones	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ						
FIRMA		<i>Roberto Jerez</i>					MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187

MENÚ 12									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar en fajitas. Limpiar, desinfectar, pelar y cortar las diferentes verduras. Agregar en un recipiente con aceite todas las verduras previamente alistadas, las fajitas y la sal, cocinar hasta que el pollo este listo. Retirar del fuego. Servir.
		Arveja verde, cruda	B019	25	25	25	25	25	
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	
		Acetate de soya	D012	4	5	5	5	5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este listo. Lave las yucas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, retire la cascara. En un recipiente con agua potable cocine las yucas hasta tener una consistencia suave, retire del fuego. En un sartén con aceite agregue la yuca en trozos pequeños y déjelo dorar. Servir.
		Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Acetate de soya	D012	2	5	5	5	5	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	77,5	90	120	135	135	Lavar y desinfectar los tomates de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en rodajas con gotas limón y servir.
		Acetate de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	9	101	116	120	131	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, pelar, cortar en trozos y licuar con agua y cantidad d de azúcar establecida, colar. Servir.
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	108,6	108,6	108,6	108,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, pelar, cortar en trozos y licuar con agua y cantidad d de azúcar establecida, colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ				
FIRMA		<i>Lizbeth Amador Fernandez</i>					MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187

MENÚ 13									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	65	65	65	75	Lavar la carne de res, porcionar, agregar la sal. Verter en una sartén precalentado dejar asar a cocción media hasta que ablande. Servir con el utensilio adecuado
		Acetate de soya	D012	4	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	40	50	60	65	Poner a hervir agua, dependiendo la cantidad de pasta que se vaya a cocinar (1 litro por 250 gr pasta), cuando el agua empiece a hervir agregar la pasta, previamente lavada; dejar cocer por aproximadamente 15 minutos. Aparte lavar, desinfectar y picar finamente todas las verduras a utilizar para el guiso. una vez transcurrido los 15 minutos pasar la pasta por un colador y poner sobre guiso realizado previamente. Dejar cocer por 5 minutos mas, salmometer. Servir.
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	97	124,0	150,0	200,0	200,0	Lave y desinfecte. Pelar y cortar los plátanos en rodajas delgadas. Calentar el aceite en una sartén limpia a fuego medio por 5 minutos. Agregar las moneditas de plátano, poco a poco para evitar quemaduras y cocinar hasta que estén doradas por ambos lados. Retirar y escurrir para eliminar el exceso de grasa, adicionar la sal al gusto. Servir con el utensilio adecuado.
		Acetate de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	31,2	38,7	43,7	43,7	53,7	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que llevan cocción se deben lavar, limpiar y desinfectar antes de someter a cocción, una vez ya realizado el procedimiento de cocción picar en cubos, para el caso de la zanahoria; mezclar con arvejas. Servir
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	35,4	35,4	40,4	50,4	
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	200	200	200	200	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, licuar con agua y cantidad d de azúcar establecida, colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ				
FIRMA		<i>Lizbeth Amador Fernandez</i>					MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187

MENÚ 14									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar. Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona, el tomate y la pechuga picada en cuadros y ponga agua hasta tapar el pollo con sal. Tape la olla y cocine hasta que el pollo este tierno. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Aparte lavar y picar finamente el pimentón y la cebolla, sofríelos con el aceite. En un recipiente verter el arroz con los vegetales, adicionar el agua previamente medida y la sal. Dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Pimentón rojo	B080	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	50	60	80	100	120	Lave las papas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Retire residuos visibles de las papas, poner en un recipiente con aguas a cocción, adicionar sal y servir con el utensilio adecuado.
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	62,5	75	80	82	102	Lavar y desinfectar el tomate de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en tiritas poner gotas limón y servir.
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	66,6	66,6	66,6	66,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNÁNDEZ	
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

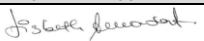
MENÚ 15									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55	55,5	55,5	55,5	55,5	Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar los huevos y la cebolla junca y tomate de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar finamente la cebolla junca y tomate, en una sartén verter aceite para sofreírlos, agregar el huevo previamente batido en crudo, revolver hasta que seque. Adicionar sal al gusto. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar las arvejas, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadritos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar cocinar hasta que estén blandos y bien cocidos, retirar del fuego. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	106	137	160	210	210	Lave y desinfecte. Pelar y picar el plátano en laminas. Frite las tajadas en suficiente aceite, retire del fuego y servir.
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,25	36,2	42,5	42,5	51,5	Lavar y desinfectar el tomate y pepino de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar ambos en rodajas con gotas limón y servir.
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	79,8	79,8	79,8	79,8	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
		AZÚCARES	Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNÁNDEZ	
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

MENÚ 16									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJA	Lenteja	T026	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado alistar los ingredientes, limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Dividir la cantidad de cebolla y tomate en dos, utilizar una parte para las lentejas y otra para el guiso de la carne. En una olla poner a cocción las lentejas con la cebolla, tomate, sal y abundante agua, dejar cocer hasta que las lentejas estén blandas, retirar del fuego. En otro recipiente agregar aceite y Servir adicionar los huevos crudos previamente batidos y revolver hasta terminar la cocción, servir
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	
		Tomate, pulpa	B103	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	
		Sal							
	HUEVO TORTILLA	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	
		Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
				Aceite de soya	D012	5	5	5	
CES - PLÁTANOS - DERIVADOS	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	106	137	160	210	210	Lavar y desinfectar el plátano con cascara, en un recipiente con agua agregar los plátanos y dejar cocinar hasta que tengan una consistencia suave, retirar la cascara o embalaje y servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA	Lechuga común	B059	91	101	116	120	131	Lavar y desinfectar de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar ambos en
FRUTA	LIMONADA de panela	limón, pulpa	C044	120	120	120	120	120	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, exprimir limón con agua y cantidad d de azúcar establecida, colar. Servir.
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNADEZ			
FIRMA			<i>Lizbeth Amador Fernandez</i>			MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

MENÚ 17									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar en fajitas. Limpiar, desinfectar, pelar y cortar las diferentes verduras. Agregar en un recipiente con aceite todas las verduras previamente alistadas, las fajitas y la sal, cocinar hasta que el pollo este listo. Retirar del fuego. Servir.
		Arveja verde, cruda	B019	5	8	25	25	25	
		Cebolla cabezona	B027	5.55	5.55	5.55	5.55	5.55	
		Tomate, pulpa	B103	8.75	8.75	8.75	8.75	8.75	
		Zanahoria, cruda	B110	11.8	11.8	11.8	11.8	11.8	
		Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (aceite y sal). Aparte lavar y picar finamente la cebolla, pelar y lavar la zanahoria, por el lado grueso del rallador, rallarla, sofreírlos en el aceite, mezclarlos con el arroz, en una sartén, adicionar el agua previamente medida, dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	
		Zanahoria, cruda	B110	23.6	23.6	23.6	23.6	23.6	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
		Sal	L015	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	77.5	95	120	135	135	Lave las yucas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, retire la cascara. En un recipiente con agua potable cocine las yucas hasta tener una consistencia suave, retire del fuego. En un sartén con aceite agregue la yuca en trozos pequeños y déjelos dorar, Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	27.7	33.3	38.3	38.3	48.3	Lavar y desinfectar la habichuela y la cebolla de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Someter a cocción, una vez ya realizado el procedimiento de cocción picar finamente, en un sartén sofreír con cebolla finamente picada y aceite. Servir
		Cebolla junca, tallos	B029	50	55	55	60	70	
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66.6	66.6	66.6	66.6	66.6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, limpiar las moras, y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida, colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNADEZ			
FIRMA			<i>Lizbeth Amador Fernandez</i>			MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

MENÚ 18									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	55,5	55,5	55,5	55,5	Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar los huevos y la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar finamente la cebolla junca y en una sartén verter aceite para sofreírlo, agregar el huevo previamente batido en crudo, revolver hasta que seque. Adicionar sal al gusto. Servir con el utensilio adecuado.
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Acete de soya	D012	2	5	5	5	5	
	FRUJOL	Frijol cargamanto	T011	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar el frijol, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadrillos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar cocinar hasta que estén blandos y bien cocidos, retirar del fuego. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
Sal		L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Acete de soya	D012	4	5	5	5	5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	97	120,0	130,0	160,0	180,0	Lave y desinfecte. Pelar y picar el plátano verde en cubos. Frite los cubos en suficiente aceite, sin dejar que doren, retirar del fuego, dejar enfriar un poco, y aplastar el cubo formando un patacón; llevar nuevamente al aceite caliente dejar fritar hasta que doren, retirar del fuego, escurrir, espolvorear sal y servir con el utensilio adecuado.
		Acete de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	72,8	72,8	72,8	77,8	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que se servirán en preparaciones frescas, picar cada uno por separado; lechuga en tiritas y zanahoria previamente pelada rallar, realizar las respectivas mezclas aderezar con gotas limón y servir.
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	23,6	28,6	33,6	48,6	
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	108,6	108,6	108,6	108,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ					
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

MENÚ 19									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, magra	F099	55	65	65	65	75	Lavar la carne de res, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar. Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona y el tomate, sofría haciendo un guiso. Agregue la pechuga picada en cuadros y ponga agua hasta tapar el pollo con sal. Tape la olla y cocine hasta que el pollo este tierno. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Acete de soya	D012	4	5	5	5	5	
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Aparte lavar la cebolla y espinaca, picar finamente la cebolla, y licuar la espinaca con el agua que se vaya a utilizar para la preparación del arroz, sin tamizar. En un sartén sofreír con el aceite la cebolla, verter el arroz y adicionar el agua con la espinaca previamente medida con la sal. Dejar en cocción a fuego medio hasta que hierva, cuando empiece a secar baje el fuego, tapar hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Acete de soya	D012	4	5	5	5	5	
		Espinaca, cruda	B044	66,8	66,8	66,8	66,8	66,8	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	66	76	82	120	140	Lave y desinfecte las papas, tomate y cebolla. Pelar y cortar las papas, poner a cocción hasta que ablanden. Picar finamente la cebolla y tomate, hacer un sofrito y una vez estén las papas rebosar en el guiso; servir.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Acete de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,2	38	43	42,5	52,5	Lavar y desinfectar los tomates de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en rodajas con gotas limón y servir.
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,2	40	40	44,9	54,9	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tomy, maduro, pulpa	C052	92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ					
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL		MND 02187	

MENÚ 20									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO,	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	65	65	65	75	Lavar la carne, porcionar y adobar con ajo, cebolla y sal. Calentar la plancha o la sartén, agregar el aceite y asar la carne (res/cerdo) por lado y lado. Servir.
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Acete de soya	D012	4	5	5	5	5	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	40	50	60	65	Poner a hervir agua , dependiendo la cantidad de pasta que se vaya a cocinar (1 litro por 250 gr pasta), cuando el agua empiece a hervir agregar la pasta, previamente lavada; dejar cocer por aproximadamente 15 minutos. Aparte lavar, desinfectar y picar finamente todas las verduras a utilizar para el guiso. una vez transcurrido los 15 minutos pasar la pasta por un colador y poner sobre guiso realizado previamente. Dejar cocer por 5 minutos mas, saipimentar. Servir
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA A LA FRANCESA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	77,5	95	120	147	157	Lave las papas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Corte las papas, en un recipiente con aceite agregar las papas y retirar cuando estén doradas, adicionar sal y servir con el utensilio adecuado.
		Acete de soya	D012	5	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	62,5	75	80	85	105	Lavar y desinfectar la lechuga de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en tiritas poner gotas limón y servir.
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	79,8	79,8	79,8	79,8	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio ,pelar, cortar en trozos y licuar en leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LIZBETH PATRICIA AMADOR FERNANDEZ					
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	MND 02187