

 La educación es de todos Mineducación					
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA			MUNICIPIO	SOACHA
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	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 PROTEÍCO	HUEVO PERICO	POLLO GUISADO	CARNE EN BISTEACK	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	CARNE DE CERDO ASADA
	LENTEJA GUISADA				FRIOLADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	PASTA CASERA	ARROZ PERLA	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	TAJADAS DE PLATANO	PAPA BOSTON	MONEDITAS DE PLATANO	YUCA DORADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	VERDURAS CALIENTES	ENSALADA VASCA CON QUESO	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA IRIS
FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE MANGO	SORBETE DE BANANO	JUGO DE PIÑA	NARAJANDA
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL SORBETE	INCLUIDO EN LA ENSALADA	INCLUIDO EN EL SORBETE	NA	NA
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	POLLO SUDDAO	CARNE ENCEBOLLADA	PECHUGA DE POLLO ASADA	CARNE DE RES ROPA VIEJA
	GARBANZOS GUISADOS				ARVEJA GUISADA
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN CASCOS	PLATANO CALADO	YUCA COCIDA	TAJADAS DE PLATANO	ENSALADA RUSA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA SENSACIÓN	ENSALADA TROPICAL	TORREJAS DE COLIFLOR	ENSALADA BARRA	INCLUIDA EN LA ENSALADA RUSA
FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE MANGO	SORBETE DE CURUBA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE PIÑA
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL SORBETE	INCLUIDO EN LA ENSALADA	INCLUIDO EN EL SORBETE	NA	NA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	CARNE ASADA	GOULASH	GUISADITO CRIOLLO DE POLLO	PECHUGA DE POLLO ASADA
	LENTEJA GUISADA	FRIUOLAS GUISADAS			
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	MACARRONES GUISADOS	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTON
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	PATACON	PURE DE PAPA	PATACON	TAJADAS DE PLATANO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA ANDALUZ	VERDURAS GUISADAS	ENSALADA VASCA	ENSALADA MIXTA
FRUTA	SORBETE DE FRESA	NARAJANDA	SORBETE DE BANANO	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL SORBETE		INCLUIDO EN EL SORBETE	INCLUIDO EN EL SORBETE	NA
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	GOULASH	NUGGET DE POLLO	CARNE ASADA	CARNE EN HAMBURGUESA
	LENTEJA GUISADA	GARBANZO GUISADO			
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA CRIOLLA	ARROZ AL CILANTRO	PAN
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA	PLATANO COCIDO	PURE DE PAPA	MONEDITAS DE PLATANO	PAPA FRITA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	TORTA DE AHUYAMA	ENSALADA ORIENTAL	ENSALADA ROJA	VEGETALES A LA PLANCHA
FRUTA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PIÑA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	SORBETE DE CURUBA	SORBETE DE MORA
LÁCTEO	NA	NA	INCLUIDO EN EL SORBETE	INCLUIDO EN EL SORBETE	INCLUIDO EN EL SORBETE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					
NOMBRE Y FIRMA	OLGA XIMENA BELLO GUERRERO	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02487		



La educación
es de todos

Mineducación

PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS						
		ALMUERZO	RACIÓN PREPARADA EN SITIO			
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA		MUNICIPIO	SOACHA		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de Res,Cerdo, Pollo, Pescado, Lomo de Atún Higado					
	Frijol, Lenteja, Garbanzo, Blanquillo, Arveja verde seca					
	Huevo (ESTE ALIMENTO NO ES INTERCAMBIO PARA NINGUN TIPO DE CARNE)					
CEREAL	Pan,					
	Harina de Maíz Amarillo, Harina de Maíz Blanco, Harina de Trigo.					
	Pastas Alimenticias, Arroz.					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha,					
	Papa Común, Papa Criolla.					
	Plátano Hartón Maduro, Plátano Hartón Verde, Arracha					
VERDURAS	Yuca					
	Acelga, Ahuyama, Apio, Arveja Verde, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Coliflor, Espinaca.					
	Frijol Verde, Haba verde.					
FRUTA	Habichuela, Lechuga, Pepino Cohombro, Pepino Común, Pimentón, Remolacha, Repollo.					
	Tomate Chonto, Zanahoria.					
	Banano, Curuba, Guayaba, Limón, Lulo, Guanabana, Manzana, Gulupa.					
AZÚCARES	Mango, Maracuyá, Melón, Mora, Mandarina, Naranja, Papaya, Patilla, Pera, Piña, Tomate de Árbol.					
GRASAS						
LÁCTEOS	Azúcar, Panela					
	Aceite, Margarina					
	Leche en polvo, Leche entera liquida, Queso					
<i>Nota: Resolución 29452 de 2017, numeral 5.3 Ciclo de Menús: - Los intercambios no pueden exceder a 6 (seis) en un ciclo de menús, para el caso del alimento proteico se permiten máximo</i>						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA			OLGA XIMENA BELLO GUERRERO			
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 2487	

La educación es de todos Mineducación PAE												
MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, ALMUERZO AL 30% JORNADA UNICA												
NIVEL/GRADO		PREESCOLAR										
DEPARTAMENTO		CUNDINAMARCA				MUNICIPIO			SOACHA			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO			AFROCOLOMBIANO /					
		RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA			X		
MENÚ No. 1												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50.0	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Tomate, crudo	B103	8.8	7.0	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	6.0	6.0	23	1.386	0.054	3.66	3.06	0.432	1.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.2
		Tomate, crudo	B103	6.3	5.0	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.2
		Aceite de girasol	D004	1.8	1.8	16	0	1.8	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24.0	24.0	85	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.5
		Aceite de girasol	D004	1.8	1.8	16	0	1.8	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	40.0	40.0	32	0.88	0.04	6.76	4.8	0.32	2.4
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VERDURAS CALIENTES	Habichuela, cruda	B052	22.2	20.0	9	0.42	0	1.44	8	0.2	1.2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20.0	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Tomate, crudo	B103	12.5	10.0	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6.0	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.2
		Margarina, con sal	D018	1.0	1.0	7	0.006	0.811	0	0.14	0	8.8
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintona, cruda	C032	80.0	60.0	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13.0	13.0	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6.0	6.0	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						434	15.1	15.3	55.3	187.9	2.5	336.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	110%	118%	101%	89%	147%	99%
MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61
		Tomate, crudo	B103	8.8	7	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	PASTA CASERA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	32.0	32.0	119	4.16	0.48	23.904	8	1.248	1.9
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	2	0.075	0.015	0.252	1.8	0.036	0.0
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	55.5	40.0	53	0.44	0	12.12	1.2	0.2	1.6
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VASCA CON QUESO	Lechuga común, cruda	B059	36.4	20	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Papaya, madura, cruda	C0565	14.3	10	4	0.05	0.01	0.82	2.4	0.03	0.5
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						440	16.9	14.4	57.1	99.04	2.5	371.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						113%	123%	111%	105%	47%	147%	109%
MENÚ No. 3												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTEACK	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Tomate, crudo	B103	12.5	10	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ PERLA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24.0	24.0	85	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.5
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA BOSTON	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	50.0	40.0	30	0.76	0.04	6.12	5.6	0.12	4.4
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DE CEREAL		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VARIADA	Espinaca, cruda	B044	33.33	20	7	0.58	0.04	0.76	24.6	0.48	13.2
		Apio, crudo	B014	10	20	5	0.14	0.04	0.92	8.4	0.08	16.0
		Tomate, crudo	B103	12.5	10	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE BANANO	Banano común, crudo	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						415	17.9998	13.4587	53.4877	175.866	2.9119	264.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	131%	104%	98%	84%	182%	78%

MENÚ No. 4												
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	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	26.0	26.0	92	1.742	0.104	20.826	2.34	0.208	0.5
		Espinaca, cruda	B044	8.3	5	2	0.145	0.01	0.19	6.15	0.12	3.3
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Plátano hartón, verde, crudo.	B092	69.1	47	78	0.564	0.094	18.471	3.76	0.188	12.2
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	31.3	25	6	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	109.1	60	32	0.36	0.06	6.66	10.2	0.24	1.2
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						391	13.11	11.7	56.4	39.3	1.4	290
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						100%	96%	90%	103%	19%	82%	85%

MENÚ No. 5												
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	FRIJOLADA	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1.14	0.075	3.02	5.95	0.265	0.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1.2	0	0	0.2	0.7	0.006	0.12
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	0.7	0	0	0.1	0.3	0.003	0.18
		Aceite de girasol	D004	1.0	1.0	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	47	47	66	10.058	2.82	0.094	7.99	0.376	24.2
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	26.0	26.0	92	1.742	0.104	20.826	2.34	0.208	0.5
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	54.0	45.0	72	0.405	0.135	16.83	7.2	0.135	6.3
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA IRIS	Lechuga común, cruda	B059	18.2	10	2	0.08	0.01	0.26	2.1	0.09	0.6
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100.0	60.0	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						392	14.2	12	56	56	2.1	457.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						101%	104%	92%	103%	27%	124%	134%

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	GARBANZOS GUISADOS	Garbanzo, crudo	T019	5.0	5.0	20	0.995	0.275	2.94	6	0.32	1.5
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.18
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1	0.042	0.003	0.231	0.72	0.009	0.12
		Aceite de girasol	D004	1.0	1.0	9.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24.0	24.0	85	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.5
		Aceite de girasol	D004	1.0	1.0	9.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	2.1	2	3	0.024	0.272	0.096	1.12	0.01	36.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.8
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS	PAPA EN CASCOS	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	40.0	40.0	32	0.88	0.04	6.76	4.8	0.32	2.4
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DE CEREAL		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA SENSACION	Repollo blanco, crudo	B099	28.6	20.0	8	0.36	0.06	1.28	8.8	0.1	3.6
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
		Espinaca, cruda	B044	33.33	20	7	0.58	0.04	0.76	24.6	0.48	13.2
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.1
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintona, cruda	C032	80.0	60.0	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						433	14.9	15.9	54.1	210.4	2.6	331.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	109%	122%	99%	100%	336%	97%

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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61
		Pimentón rojo, crudo	B080	3.5	3	1	0.03	0.009	0.189	0.21	0.012	0.06
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.75
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24.0	24.0	85	1.608	0.096	19.224	2.16	0.2	0.5
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0	2.0	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO CALADO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	55.5	40.0	53	0.44	0.08	12.12	1.2	0.2	1.6
		Margarina, con sal	D018	2.5	2.5	18	0.015	2.0275	0	0.35	0	21.9
		Panela	K033	2	2	7	0.012	0.002	1.804	0.84	0.098	0.8
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Piña, cruda	C072	18.2	10	6	0.06	0.01	1.24	1.6	0.05	0.3
		Repollo blanco, crudo	B099	28.6	20.0	8	0.36	0.06	1.28	8.8	0.1	3.6
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5
		Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						415	14.7	13.9	55.3	97.5	1.5	346.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	107%	107%	101%	46%	88%	102%

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	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	7.4	7.0	3	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24.0	24.0	85	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.5
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	3.0	3.0	11	0.39	0.045	2.241	0.75	0.117	0.2
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	50.0	40.0	64	0.36	0.12	14.96	6.4	0.12	5.6
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Coliflor, crudo	B039	62.5	50	18	0.95	0.05	2.85	12.5	0.35	20.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	TORREJAS DE COLIFLOR	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	3	3	11	0.375	0.051	2.169	0.45	0.129	0.1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4.44	4	6	0.504	0.432	0.012	2.12	0.068	5.6
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Perejil, crudo	B078	0.6	0.5	0	0.003	0.001	0.019	0.075	0.0035	0.0
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	Curuba, cruda	C021	120	60	23	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51.0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						433	18.3	13.2	58.5	157.3	3	338.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	134%	102%	107%	75%	176%	100%

MENÚ No. 9												
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	PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Ajo, crudo	B009	1.1	1	1	0.047	0.003	0.293	0.4	0.013	0.19
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
CEREAL	SPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	26	26	96	3.38	0.39	19.422	6.5	1.014	1.6
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	83.3	60.0	79	0.66	0.12	18.18	1.8	0.3	2.4
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Pepino cohombro, crudo	B077	26.7	20	3	0.1	0.02	0.46	3.6	0.06	0.4

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ	390	15.6	12	53	32.2	2.6	269.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR	390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	100%	114%	92%	97%	#NAME?	164%	79%

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ	393	15.7	12	52.7	45.5	2.6	265.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR	390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	101%	115%	92%	97%	22%	153%	78%

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ	430	13.7	16.5	53.3	181.3	2.6	322.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR	390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	110%	100%	127%	98%	86%	153%	95%

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	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	FRIJOL GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1.14	0.075	3.02	5.95	0.265	0.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0

		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25.0	25.0	88	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1	
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
TUBERCULOS, RAICES	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	58.82	40	66	0.48	0.08	15.72	3.2	0.16	10.4	
PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal		L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78		
VERDURA CALIENTE/FRÍA		ENSALADA ANDALUZ	Mango común, crudo	C051	20	10	8	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
	Espinaca, cruda		B044	33.3	20	7	0.58	0.04	0.76	24.6	0.48	13.2	
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100.0	60.0	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2	
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0	
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						393	14.9	11.7	55.2	67.6	3.3	212.8	
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0	
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						101%	109%	90%	101%	32%	176%	63%	

MENÚ No. 13												
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	GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	MACARRONES GUISADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	24	24	89	3.12	0.36	17.928	6	0.936	1.4
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	50.0	40.0	30	0.76	0.04	6.12	5.6	0.12	4.4
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Habichuela, cruda	B052	27.8	25	11	0.525	0	1.8	10	0.25	1.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VERDURAS GUISADAS	Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1	1	5	0.263	0.266	0.384	9.4	0.005	3.7
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Banano común, crudo	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0
		APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						438	19.9	13.9	55.3	174.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						112%	145%	107%	101%	83%	200%	119%

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	GUISADITO CRIOLLO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.24
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Margarina, con sal	D018	1.5	1.5	11	0.009	1.2165	0	0.21	0	13.2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	85	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.5
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo.	B092	58.8	40	66	0.48	0.08	15.72	3.2	0.16	10.4
		Aceite de girasol	D004	3	3	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DE CEREAL		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VASCA	Lechuga común, cruda	B059	36.4	20	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.1
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintona, cruda	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						458	16.7	13.8	64.7	152	1.7	345
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						117%	122%	106%	118%	72%	100%	101%

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	PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	26	26	92	1.742	0.104	20.826	2.34	0.208	0.5
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B080	4.7	4	1	0.04	0.012	0.252	0.28	0.016	0.08
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS	TAJADA DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	55.5	40.0	66	0.55	0.1	15.15	1.5	0.25	2.0
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA MIXTA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Tomate, crudo	B103	25.1	20	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.6	10	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						378	13.8	11.8	52.5	26.6	1.7	273.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						97%	101%	91%	96%	13%	94%	80%

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	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T019	6	6	23	1.386	0.054	3.66	3.06	0.432	1.62
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.18
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1	0.042	0.003	0.231	0.72	0.009	0.1
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24.0	24.0	85	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.5
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	50	40	64	0.36	0.12	14.96	6.4	0.12	5.6
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA FRESCA	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Lechuga común, cruda	B059	45.5	25	5	0.2	0	0.65	5.25	0.225	1.5
		Piña, cruda	C072	9.1	5	3	0.03	0.005	0.62	0.8	0.025	0.2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Miel de caña de azúcar, líquida	K032	2	2	6	0.006	0.004	1.46	1.38	0.02	0
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30	1.75	2.55	0.03	58.6	0.04	93.5
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						438	12.4	15.4	58.3	120.7	2.2	333.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						112%	91%	118%	107%	57%	129%	98%

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	CARNE EN GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.4
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Garbanzo, crudo	T019	5	5	20	0.995	0.275	2.94	6	0.32	1.5
	GARBANZO GUISADO	Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.4
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24.0	24.0	85	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.5
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0

TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	55.5	40	53	0.44	0.08	12.12	1.2	0.2	1.6
VERDURA CALIENTE/FRÍA	TORTA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	58.8	50	15	0.4	0.1	2.9	10	0.4	0.5
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	9	9	32	1.125	0.153	6.507	1.35	0.387	0.2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11.1	10	15	1.26	1.08	0.03	5.3	0.17	13.9
		Margarina, con sal	D018	1.5	1.5	11	0.009	1.2165	0	0.21	0	13.2
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0	0	1.986	0	0.002	0
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	109.1	60	34	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						425	16.6	11.7	60.3	41.9	3.3	174.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	121%	90%	110%	20%	194%	51%

MENÚ No. 18												
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	NUGGET DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.55	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	7.0
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	4	4	14	0.5	0.068	2.892	0.6	0.172	0.08
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	PASTA CRIOLLA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	24	24	89	3.12	0.36	17.928	6	0.936	1.4
		Maíz tierno, crudo	A053	5	3	5	0.102	0.036	0.915	0.15	0.024	0.1
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.24
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	50.0	40.0	30	0.76	0.04	6.12	5.6	0.12	4.4
		Margarina, con sal	D018	1.5	1.5	11	0.009	1.2165	0	0.21	0	13.1
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ORIENTAL	Calabaza, sin cáscara, cruda (Zucchini)	B026	22.3	20	6	0.16	0.08	0.9	4.8	0.06	0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0.0
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						348	20	14.9	50.6	163.2	2.6	421.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						89%	146%	115%	93%	78%	158%	124%

MENÚ No. 19												
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 ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1.608	0.096	19.224	2.16	0.192	0.5
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Cilantro, crudo	B035	5.6	5	2	0.115	0.03	0.295	4.1	0.09	2.3
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo.	B092	73.5	50	83	0.6	0.1	19.65	4	0.2	13.0
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.3	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	11	0.28	0.02	2.06	3.2	0.16	14.2
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	Curuba, cruda	C021	120	60	23	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51.0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						456	17	15.6	60.7	152.3	2.8	474
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						117%	124%	120%	111%	73%	164%	139%

MENÚ No. 20												
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 ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.5	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	6.95
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	2.8	2.8	10	0.35	0.0476	2.0244	0.42	0.1204	0.056
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Pan blanco, regular, horneado.	A060	30	30	113	3.39	0.54	21.72	9.3	1.17	0.6

TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	56.3	45.0	33	0.855	0.045	6.885	6.3	0.135	4.95
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VEGETALES EN LA HAMBURGUESA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.6	10.0	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
		Tomate, crudo	B103	30.2	20.0	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Lechuga común, cruda	B059	36.3	20.0	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	66.7	60	44.4	0.6	0.1	8.8	25.2	1	0.6
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						439	20.1	14.5	52.9	178.5	4.2	243
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						390	13.7	13.0	54.6	210.0	1.7	340.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						113%	147%	112%	97%	85%	247%	71%



MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, ALMUERZO AL 30% JORNADA UNICA						
NIVEL/GRADO	PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO					
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA			MUNICIPIO	SOACHA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA	X

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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50.0	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Tomate, crudo	B103	8.8	7.0	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	8.0	8.0	31	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.2
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.2
		Tomate, crudo	B103	1.8	1.8	16	0	1.8	0	0	0	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31.0	31.0	109	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.6
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	60.0	60.0	48	1.32	0.06	10.14	7.2	0.48	3.6
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VERDURAS CALIENTES	Habichuela, cruda	B052	33.0	30.0	13	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20.0	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Tomate, crudo	B103	12.5	10.0	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6.0	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.2
		Margarina, con sal	D018	1.0	1.0	7	0.006	0.811	0	0.14	0	8.8
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintoná, cruda	C032	80.0	60.0	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13.0	13.0	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	8.0	8.0	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						516	16.7	18	67.8	195	3	339
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	98%	110%	99%	81%	158%	94%

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	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
		Tomate, crudo	B103	8.8	7	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	PASTA CASERA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	33.0	33.0	122	4.29	0.495	24.651	8.25	1.287	2.0
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	2	0.075	0.015	0.252	1.8	0.036	0.0
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	97.1	70.0	95	0.77	0.21	21.77	2.8	0.56	2.8
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0.0
		Lechuga común, cruda	B059	36.4	20	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VASCA CON QUESO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Papaya, madura, cruda	C0565	28.5	20	8	0.1	0.02	1.64	4.8	0.06	1.0
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	112.2
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
BEBIDA DE FRUTA	JUGO D DE MANGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						540	21.2	18.6	68.3	116.7	3.1	401.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	124%	114%	100%	49%	163%	112%

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	CARNE EN BISTEACK	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Tomate, crudo	B103	12.5	10	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	37.0	37.0	131	2.479	0.148	29.637	3.33	0.296	0.7

CEREAL	ARROZ PERLA	Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA BOSTON	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	75.0	60.0	44	1.14	0.06	9.18	8.4	0.18	6.6
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	Ensalda Variada	Espinaca, cruda	B044	33.33	20	7	0.58	0.04	0.76	24.6	0.48	13.2
		Apio, crudo	B014	10	20	5	0.14	0.04	0.92	8.4	0.08	16.0
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE BANANO	Banano común, crudo	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						529	22.8	16.4	67.3	181.6	3.5	243.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	133%	101%	98%	76%	182%	68%

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	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	37.0	37.0	131	2.479	0.148	29.637	3.33	0.296	0.7
		Espinaca, cruda	B044	8.3	5	2	0.145	0.01	0.19	6.15	0.12	3.3
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Plátano hartón, verde, crudo.	B092	88.2	60	100	0.72	0.12	23.58	4.8	0.24	15.6
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.5	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	37.6	30	7	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Piña, cruda	C072	109.1	60	32	0.36	0.06	6.66	10.2	0.24	1.2
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						499	17.4	15.2	71	44.8	1.7	383.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						102%	102%	93%	104%	19%	89%	106%

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	FRIJOLADA	Frijol cargamanto rojo, crudo	T0011	8	8	31	1.824	0.12	4.832	9.52	0.424	0.8
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1.2	0	0	0.2	0.7	0.006	0.12
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	0.7	0	0	0.1	0.3	0.003	0.18
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88	13.482	3.78	0.126	10.71	0.504	32.8
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35.0	35.0	124	2.345	0.14	28.035	3.15
Aceite de girasol	D004			2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
Cebolla Cabezona, cruda	B027			1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
Sal	L015			0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
Ajo, crudo	B009			0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda		B107	77.5	62.0	99	0.558	0.186	23.188	9.92	0.186	8.7
	Aceite de girasol		D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA MIXTA	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Lechuga común, cruda	B059	36.4	20	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5	
	NARAJANDA	Naranja, cruda	C062	100.0	60.0	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
Azúcar blanco, granulado		K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0	
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						504	19.2	14.7	71.6	67.9	2.6	469.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						103%	112%	90%	105%	28%	137%	130%

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	GARBANZOS GUISADOS	Garbanzo, crudo	T019	8.0	8.0	31	1.592	0.44	4.704	9.6	0.512	2.4
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.18
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1	0.042	0.003	0.231	0.72	0.009	0.12
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal		L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35.0	35.0	124	2.345	0.14	28.035	3.15	0.28	0.7
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	2.1	2	3	0.024	0.272	0.096	1.12	0.01	36.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.8
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	55.0	55.0	44	1.21	0.055	9.295	6.6	0.44	3.3
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN CASCOS	Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Repollo blanco, crudo	B099	28.6	20.0	8	0.36	0.06	1.28	8.8	0.1	3.6
VERDURA CALIENTE/FRÍA	Ensalada Sensación	Mango común, crudo	C051	40	20	16	0.12	0	3.42	3	0.1	0.8
		Espinaca, cruda	B044	33.33	20	7	0.58	0.04	0.76	24.6	0.48	13.2
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.1
		Guayaba, pintona, cruda	C032	80.0	60.0	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8

BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						521	16.6	18.12	69	218.3	3.1	334
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	97%	111%	101%	91%	163%	93%

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	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
		Pimentón rojo, crudo	B080	3.5	3	1	0.03	0.009	0.189	0.21	0.012	0.06
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.75
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34.0	34.0	120	2.278	0.136	27.234	3.06	2.3	0.7
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO CALADO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	76.4	55.0	73	0.605	0.11	16.665	1.65	0.275	2.2
		Margarina, con sal	D018	3	3	22	0.018	2.433	0	0.42	0	26.3
		Panela	K033	2	2	7	0.012	0.002	1.804	0.84	0.098	0.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Piña, cruda	C072	36.4	20.0	11	0.12	0.02	2.48	3.2	0.1	0.6
		Repollo blanco, crudo	B099	28.6	20.0	8	0.36	0.06	1.28	8.8	0.1	3.6
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12.0	12.0	36	2.1	3.06	0.036	70.32	0.048	11,,2
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						525	19.2	17.9	69.2	114	3.8	267.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	112%	110%	101%	48%	200%	74%

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	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	7.4	7.0	3	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34.0	34.0	120	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.7
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	3.0	3.0	11	0.39	0.045	2.241	0.75	0.117	0.2
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	68.8	55.0	87	0.495	0.165	20.57	8.8	0.165	7.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Coliflor, crudo	B039	75	60	22	1.14	0.06	3.42	15	0.42	24.6
VERDURA CALIENTE/FRÍA	TORREJAS DE COLIFLOR	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	3	3	11	0.375	0.051	2.169	0.45	0.129	0.1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4.44	4	6	0.504	0.432	0.012	2.12	0.068	5.6
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Perejil, crudo	B078	0.6	0.5	0	0.003	0.001	0.019	0.075	0.0035	0.0
		Curuba, cruda	C021	120	60	23	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51.0
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						545	22.9	17	72.7	164	3.6	353
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	134%	104%	106%	68%	205%	98%

MENÚ No. 9												
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	PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Ajo, crudo	B009	1.1	1	1	0.047	0.003	0.293	0.4	0.013	0.19
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	37	37	137	4.81	0.555	27.639	9.25	1.443	2.2
CEREAL	SPAGUETTI	Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	100.7	70.0	92	0.77	0.14	21.21	2.1	0.35	2.8
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO	Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Pepino cohombro, crudo	B077	26.7	20	3	0.1	0.02	0.46	3.6	0.06	0.4
		Lechuga común, cruda	B059	27.3	15	3	0.12	0.015	0.39	3.15	0.135	0.9

VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA BARRA	Tomate, crudo	B103	31.3	25	6	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						485	19.8	15.7	63.9	51.7	3.4	283
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						99%	116%	96%	93%	22%	179%	79%

MENÚ No. 10												
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 RES ROPA VIEJA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Tomate, crudo	B103	8.8	7	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	ARVEJA GUISADA	Maíz tierno, crudo	A053	16.7	10	15	0.34	0.12	3.05	0.5	0.08	0.3
		Arveja seca, cruda	T003	8.0	8.0	30	1.912	0.088	4.816	4.8	0.368	1.2
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.5
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35.0	35.0	124	2.345	0.14	28.035	3.15
Aceite de girasol	D004			3	3	27	0	3	0	0	0	0.0
Cebolla Cabezona, cruda	B027			1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
Sal	L015			0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
Ajo, crudo	B009			0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA RUSA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	70.0	56.0	41	1.064	0.056	8.568	7.84	0.168	6.16
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.4	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
		Habichuela, cruda	B052	33.4	30	13	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Aceite de girasol	D004	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Piña, cruda	C072	109.1	60	34	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						488	20.9	14.8	64.4	54.6	3.4	238.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						100%	122%	91%	94%	23%	179%	66%

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	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	8.0	8.0	31	1.848	0.072	4.88	4.08	0.576	2.2
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	37.0	37.0	131	2.479	0.148	29.637	3.33	0.296	0.7
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7.1	6	3	0.042	0.006	0.57	1.62	0.024	2.1
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60.0	60.0	58	1.32	0.06	12.66	6.6	0.6	10.8
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Aguacate Lorena, crudo	C002	19.5	15	14	0.225	0.075	3.03	1.05	0.075	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA DE AGUACATE	Tomate, crudo	B103	25.2	20	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Lechuga común, cruda	B059	45.5	25	5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Fresa, madura, cruda	C025	63.15	60	27	0.48	0.3	4.98	12.6	0.3	1.2
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
		APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						524	16.6	18.5	69.3	187.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	97%	113%	101%	78%	158%	91%

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	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Aceite de girasol	D004	3	3	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	FRIJOL GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	8	8	31	1.824	0.12	4.832	9.52	0.424	0.8
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	34.0	34.0	120	2.278	0.136	27.234	3.06	0.272	0.7
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	80.0	55.0	91	0.66	0.11	21.615	4.4	0.22	14.3
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ANDALUZ	Mango común, crudo	C051	20	10	8	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	44.1	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
		Espinaca, cruda	B044	33.3	20	7	0.58	0.04	0.76	24.6	0.48	13.2
		Naranja, cruda	C062	100.0	60.0	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						507	19.9	14.8	71	76.8	4.1	228.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						104%	116%	91%	104%	32%	215%	64%

MENÚ No. 13												
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	GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	MACARRONES GUISADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	35	35	130	4.55	0.525	26.145	8.75	1.365	2.1
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	68.7	55.0	41	1.045	0.055	8.415	7.7	0.165	6.05
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0

		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VERDURAS GUISADAS	Habichuela, cruda	B052	33.4	30	13	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.3	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
		Aceite de girasol	D004	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1	1	5	0.263	0.266	0.384	9.4	0.005	3.7
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE BANANO	Banano común, crudo	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						535	25.2	17	66.7	183.7	4.4	418
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	147%	104%	98%	77%	230%	116%

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	GUISADITO CRIOLLO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.24
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0.012	1.622	0	0.28	0	17.5
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.6
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo.	B092	73.5	50	83	0.6	0.1	19.65	4	0.2	13.0
		Aceite de girasol	D004	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VASCA	Lechuga común, cruda	B059	45.5	25	5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.1
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintoná, cruda	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						547	20.7	17.3	74.8	157.8	2	364.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						112%	121%	106%	109%	66%	105%	101%

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	PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	37	37	131	2.479	0.148	29.637	3.33	0.296	0.7
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B080	4.7	4	1	0.04	0.012	0.252	0.28	0.016	0.08
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	83.3	60.0	79	0.66	0.12	18.18	1.8	0.3	2.4
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA MIXTA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
		Tomate, crudo	B103	31.3	25	6	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.6	10	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						480	18	15.3	65	31.6	2.1	286.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						98%	105%	94%	95%	13%	111%	80%

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	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T019	9	9	35	2.079	0.081	5.49	4.59	0.648	2.43
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.18
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1	0.042	0.003	0.231	0.72	0.009	0.1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31.0	31.0	109	2.077	0.124	24.831	2.79	0.248	0.6
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	62.5	50	80	0.45	0.15	18.7	8	0.15	7.0
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA FRESCA	Lechuga común, cruda	B059	45.5	25	5	0.2	0	0.65	5.25	0.225	1.5
		Piña, cruda	C072	18.2	10	6	0.06	0.01	1.24	1.6	0.05	0.3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
		Miel de caña de azúcar, líquida	K032	2	2	6	0.006	0.004	1.46	1.38	0.02	0
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	20	20	60	3.5	5.1	0.06	117.2	0.08	187.0
		Guayaba, pintona, cruda	C032	80	60	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						543	15.5	20.1	70.5	185.3	2.6	431
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	91%	123%	103%	77%	136%	120%

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	CARNE EN GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.4
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	GARBANZO GUISADO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Garbanzo, crudo	T019	8	8	31	1.592	0.44	4.704	9.6	0.512	2.4
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.4
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	33.0	33.0	116	2.211	0.132	26.433	2.97	0.264	0.7
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	76.3	55	73	0.605	0	16.665	1.65	0.275	2.2
		Ahuyama, cruda	B006	70.6	60	18	0.48	0.12	3.48	12	0.48	0.6

VERDURA CALIENTE/FRÍA	TORTA DE AHUYAMA	Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11.1	10	15	1.26	1.08	0.03	5.3	0.17	13.9
		Margarina, con sal	D018	2.0	2.0	15	0.012	1.622	0	0.28	0	17.5
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0	0	1.986	0	0.002	0
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	109.1	60	34	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						537	21.7	15.2	75.2	50	4.2	188.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO						489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	127%	93%	110%	21%	221%	52%

MENÚ No. 18												
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	NUGGET DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.55	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	7.0
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	5	5	18	0.625	0.085	3.615	0.75	0.215	0.1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	PASTA CRIOLLA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	35	35	130	4.55	0.525	26.145	8.75	1.365	2.1
		Maíz tierno, crudo	A053	5	3	5	0.102	0.036	0.915	0.15	0.024	0.1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.24
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	68.8	55.0	41	1.045	0.055	8.415	7.7	0.165	6.05
		Margarina, con sal	D018	1.8	1.8	13	0.0108	1.4598	0	0.252	0	15.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ORIENTAL	Calabaza, sin cáscara, cruda (Zucchini)	B026	27.8	25	8	0.2	0.1	1.125	6	0.075	0.0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0	2.375	6.75	0.1	8.8
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0.0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						524	25.3	17.8	62.5	172.6	3.3	438.6

RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO	489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	107%	148%	109%	91%	72%	189%	122%

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 ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	33	33	116	2.211	0.132	26.433	2.97	0.264	0.7
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Cilantro, crudo	B035	5.6	5	2	0.115	0.03	0.295	4.1	0.09	2.3
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo.	B092	80.9	55	91	0.66	0.11	21.615	4.4	0.22	14.3
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ROJA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41.2	35	16	0.245	0.035	3.325	9.45	0.14	12.2
		Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31.3	25	13	0.35	0.025	2.575	4	0.2	17.7
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	Curuba, cruda	C021	120	60	23	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51.0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ	540	21.3	18.6	70.8	156.6	3.3	488.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO	489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	110%	125%	114%	104%	65%	173%	136%

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 ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.5	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	6.95
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	3.4	3.4	12	0.425	0.0578	2.4582	0.51	0.1462	0.068
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
CEREAL	PAN DE LA HAMBURGUESA	Pan blanco, regular, horneado.	A060	40	40	150	4.52	0.72	28.96	12.4	1.56	0.8
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	75.0	60.0	44	1.14	0.06	9.18	8.4	0.18	6.6
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VEGETALES EN LA HAMBURGUESA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.6	10.0	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
		Tomate, crudo	B103	37.8	25.0	6	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5
		Lechuga común, cruda	B059	45.3	25.0	5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	66.7	60	44.4	0.6	0.1	8.8	25.2	1	0.6
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ	532	25.2	17.6	63.2	186.2	5.21	253.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO	489	17.1	16.3	68.4	240.0	1.9	360.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	109%	147%	108%	92%	78%	250%	70%

MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, ALMUERZO AL 30% JORNADA UNICA						
NIVEL/GRADO	PRIMARIA: CUARTO Y QUINTO					
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA		MUNICIPIO		SOACHA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA	X

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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50.0	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Tomate, crudo	B103	8.8	7.0	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	17.0	17.0	66	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.2
		Tomate, crudo	B103	1.8	1.8	16	0	1.8	0	0	0	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42.0		148	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	4.8
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	75.0	75.0	60	1.65	0.075	12.675	9	0.6	4.5
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VERDURAS CALIENTES	Habichuela, cruda	B052	33.0	30.0	13	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.3	25.0	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
		Tomate, crudo	B103	12.5	10.0	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6.0	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.2
		Margarina, con sal	D018	2.0	2.0	15	0.012	1.622	0	0.28	0	17.5
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintona, cruda	C032	80.0	60.0	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13.0	13.0	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	8.0	8.0	32	0	0	7.944	0	0.008	0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						622	20	20	85.2	203.8	3.8	357
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						104%	96%	101%	102%	62%	146%	79%

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	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4
		Tomate, crudo	B103	8.8	7	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	PASTA CASERA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	40.0	40.0	148	5.2	0.6	29.88	10	1.56	2.4
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	2	0.075	0.015	0.252	1.8	0.036	0.0
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	104.0	75.0	102	0.825	0.225	23.325	3	0.6	3.0
		Aceite de girasol	D004	5.0	5.0	45	0	5	0	0	0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VASCA CON QUESO	Lechuga común, cruda	B059	45.5	25	5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Papaya, madura, cruda	C0565	28.5	20	8	0.1	0.02	1.64	4.8	0.06	1.0
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						665	28.9	26	75.3	227	3.6	581.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	138%	131%	90%	69%	138%	129%

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	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Tomate, crudo	B103	12.5	10	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0

CEREAL	ARROZ PERLA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46.0	46.0	162	3.082	0.184	36.846	4.14	0.368	0.9
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA BOSTON	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	93.7	75.0	56	1.425	0.075	11.475	10.5	0.225	8.25
		Aceite de girasol	D004	5.0	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	Ensalada Variada	Espinaca, cruda	B044	33.33	20	7	0.58	0.04	0.76	24.6	0.48	13.2
		Apio, crudo	B014	10	20	5	0.14	0.04	0.92	8.4	0.08	16.0
		Tomate, crudo	B103	31.3	20	6	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Banano común, crudo	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						604	27.4	19.4	77	186	4.1	286.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						101%	131%	97%	92%	56%	173%	64%

MENÚ No. 4												
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	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46.0	46.0	162	3.082	0.184	36.846	4.14	0.368	0.9
		Espinaca, cruda	B044	8.3	5	2	0.145	0.01	0.19	6.15	0.12	3.3
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Plátano hartón, verde, crudo.	B092	105.8	72	120	0.864	0.144	28.296	5.76	0.288	18.7
		Aceite de girasol	D004	5.0	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41.2	35	16	0.245	0.035	3.325	9.45	0.14	12.3
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	37.6	30	7	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Piña, cruda	C072	109.1	60	32	0.36	0.06	6.66	10.2	0.24	1.2
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						599	21.7	18.6	83.4	50	2	399
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						100%	104%	93%	100%	15%	77%	89%

MENÚ No. 5												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO	PESO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
				BRUTO (g)	NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLADA	Frijol cargamanto rojo, crudo	T0011	17	17	66	3.876	0.255	10.268	20.23	0.901	1.7
		Cebolla Cabezona, cruda	3.2	3	1.2	0	0	0.003	0.7	0.006	0.12	0.12
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	0.7	0	0.003	0.1	0.3	0.003	0.18
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112	17.12	4.8	0.16	13.6	0.64	41.6
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
CEREAL	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	43.0	43.0	152	2.881	0.172	34.443	3.87	0.344	0.9
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
	TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	93.6	75.0	119	0.675	0.225	28.05	12	0.225	10.5
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	YUCA DORADA	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Lechuga común, cruda	B059	36.4	20	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.7
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
	ENSALADA MIXTA	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Naranja, cruda	C062	100.0	60.0	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						632	25.6	18	88.3	85	3.4	483
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	122%	90%	105%	26%	92%	107%

MENÚ No. 6												
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)
		Garbanzo, crudo	T019	17.0	17.0	67	3.383	0.935	9.996	20.4	1.088	5.1
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.18

ALIMENTO PROTEICO	GARBANZOS GUISADOS	Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1	0.042	0.003	0.231	0.72	0.009	0.12
		Aceite de girasol	D004	2.0	2.0	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46.0	46.0	162	3.082	0.184	36.846	4.14	0.368	0.9
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	2.1	2	3	0.024	0.272	0.096	1.12	0.01	36.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.8
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN CASCOS	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	67.0	67.0	54	1.474	0.067	11.323	8.04
Aceite de girasol	D004			3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal	L015			0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	Ensalada Sensación			Repollo blanco, crudo	B099	28.6	20.0	8	0.36	0.06	1.28	8.8
		Mango común, crudo	C051	40	20	16	0.12	0	3.42	3	0.1	0.8
		Espinaca, cruda	B044	41.5	25.0	9	0.725	0.05	0.95	30.75	0.6	16.5
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.1
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintona, cruda	C032	80.0	60.0	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						634	19.55	21.7	85.29	237.7	4	340.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	94%	109%	102%	72%	246%	76%

MENÚ No. 7												
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 SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4
		Pimentón rojo, crudo	B080	3.5	3	1	0.03	0.009	0.189	0.21	0.012	0.06
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.75
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32.0	0.0	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40.0	40.0	141	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO CALADO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	83.3	60.0	79	0.66	0.12	18.18	1.8	0.3	2.4
		Margarina, con sal	D018	3.5	3.5	26	0.021	2.8385	0	0.49	0.0	30.7
		Panela	K033	3	3	11	0.018	0.003	2.706	1.26	0.147	1.2
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25.0	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
		Piña, cruda	C072	36.4	20.0	11	0.12	0.02	2.48	3.2	0.1	0.6
		Repollo blanco, crudo	B099	28.6	20.0	8	0.36	0.06	1.28	8.8	0.1	3.6
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5
		Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						659	26.4	25.7	77	223.9	2.1	566.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	126%	129%	92%	68%	80%	126%

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	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	7.4	7.0	3	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	44.0	44.0	155	2.948	0.176	35.244	3.96	0.352	0.9
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	3.0	3.0	11	0.39	0.045	2.241	0.75	0.117	0.2
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B078	87.5	70.0	111	0.63	0.21	26.18	11.2	0.21	9.8
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Coliflor, crudo	B039	81.3	65	23	1.235	0.065	3.705	16.25	0.455	26.7
VERDURA CALIENTE/FRÍA	TORREJAS DE COLIFLOR	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	4	4	14	0.5	0.068	2.892	0.6	0.172	0.1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7.5	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	7.0
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Perejil, crudo	B078	0.6	0.5	0	0.003	0.001	0.019	0.075	0.0035	0.0
		Curuba, cruda	C021	120	60	23	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51.0

BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						651	27.7	20.4	87.3	170	4.3	367.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	133%	103%	104%	52%	165%	82%

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	CARNE DE RES ROPA VIEJA	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Tomate, crudo	B103	8.8	7	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	ARVEJA GUISADA	Maíz tierno, crudo	A053	16.7	10	15	0.34	0.12	3.05	0.5	0.08	0.3
		Arveja seca, cruda	T003	17.0	17.0	64	4.063	0.187	10.234	10.2	0.782	2.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.5
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45.0	45.0	159	3.015	0.18	36.045	4.05
Aceite de girasol	D004			4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0.0
Cebolla Cabezona, cruda	B027			1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
Sal	L015			0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA RUSA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	87.5	70.0	52	1.33	0.07	10.71	9.8	0.21	7.7
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.4	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
		Habichuela, cruda	B052	41.2	35	15	0.735	0	2.52	14	0.35	2.1
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	109.1	60	34	0.36	0.06	7.44	9.6
Azúcar blanco, granulado	K003			6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46.0	26.0	162	3.082	0.184	36.846	4.14	0.368	0.9
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7.1	6	3	0.042	0.006	0.57	1.62	0.024	2.1
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	75.0	75.0	72	1.65	0.075	15.825	8.25	0.75	13.5
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA DE AGUACATE	Aguate Lorena, crudo	C002	26.7	20	19	0.3	0.1	4.04	1.4	0.1	0.0
		Tomate, crudo	B103	25.2	20	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Lechuga común, cruda	B059	45.5	25	5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.024	0.0003	38.78
		Fresa, madura, cruda	C025	63.15	60	27	0.48	0.3	4.98	12.6	0.3	1.2
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						628	19.7	20.7	86.2	195	4	333.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	94%	104%	103%	59%	153%	74%

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	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32.0	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	FRIJOL GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	17	17	66	3.876	0.255	10.268	20.23	0.901	1.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46.0	46.0	162	3.082	0.184	36.846	4.14	0.368	0.9
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	101.9	70	116	0.84	0.14	27.51	5.6	0.28	17.2
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ANDALUZ	Mango común, crudo	C051	20	10	8	0.06	0	1.71	1.5	0.05	0.4
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	44.1	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
		Espinaca, cruda	B044	41.6	25	9	0.725	0.05	0.95	30.75	0.6	16.5
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100.0	60.0	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						653	26.8	18	92.2	97	5.3	245
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	128%	90%	110%	29%	200%	54%

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	GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	MACARRONES GUISADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	46	46	171	5.98	0.69	34.362	11.5	1.794	2.8
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	106.3	85	63	1.615	0.085	13.005	11.9	0.255	9.35
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VERDURAS GUISADAS	Habichuela, cruda	B052	33.4	30	13	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41.2	35	16	0.245	0.035	3.325	9.45	0.14	12.3
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1	1	5	0.263	0.266	0.384	9.4	0.005	3.7
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE BANANO	Banano común, crudo	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ					641	31	20.2	80	193	5.4	432.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO					598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD					107%	148%	102%	96%	58%	207%	96%

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	GUISADITO CRIOLLO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.24
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Margarina, con sal	D018	3	3	22	0.018	2.433	0	0.42	0	26.3
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8
		Aceite de girasol	D004	3	3	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo.	B092	88.2	60	100	0.72	0.12	23.58	4.8	0.24	15.6
		Aceite de girasol	D004	5	5	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VASCA	Lechuga común, cruda	B059	45.5	25	5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0.09	0	2.565	2.25	0.075	0.6
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.1
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintona, cruda	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ					653	24.9	21.7	86.9	162	2.2	387.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO					598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD					109%	119%	109%	104%	49%	85%	86%

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	PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4
		Aceite de girasol	D004	3	3	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3.082	0.184	36.846	4.14	0.368	0.9
		Aceite de girasol	D004	3	3	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B080	4.7	4	1	0.04	0.012	0.252	0.28	0.016	0.08
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	111.0	80.0	106	0.88	0.16	24.24	2.4	0.4	3.2
		Aceite de girasol	D004	5	5	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA MIXTA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.3	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
		Tomate, crudo	B103	31.3	25	6	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.6	10	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ					585	22.5	19	78.8	36	2.3	300
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO					598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD					98%	108%	95%	94%	11%	88%	67%

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	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
		Aceite de girasol	D004	3	3	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T019	30	30	66	3.927	0.153	10.37	8.67	1.224	4.59
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.18
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1	0.042	0.003	0.231	0.72	0.009	0.1
		Aceite de girasol	D004	3	3	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40.0	40.0	141	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95	0.54	0.18	22.44	9.6	0.18	8.4
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA FRESCA	Lechuga común, cruda	B059	54.6	30	5	0.24	0	0.78	6.3	0.27	1.8
		Piña, cruda	C072	18.2	10	6	0.06	0.01	1.24	1.6	0.05	0.3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
		Miel de caña de azúcar, líquida	K032	2	2	6	0.006	0.004	1.46	1.38	0.02	0

		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	25	25	75	4.375	6.375	0.075	146.5	0.1	233.8
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, pintoná, cruda	C032	80	60	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						655	18.9	23.6	86.5	222.1	3.3	481.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	90%	119%	103%	67%	127%	107%

MENÚ No. 17												
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 EN GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.4
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	GARBANZO GUISADO	Garbanzo, crudo	T019	17	17	67	3.383	0.935	9.996	20.4	1.088	5.1
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.4
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	43.0	43.0	152	2.881	0.172	34.443	3.87	0.344	0.9
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	90.2	65	86	0.715	0	19.695	1.95	0.325	2.6
VERDURA CALIENTE/FRÍA	TORTA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	76.4	65	20	0.52	0.13	3.77	13	0.52	0.7
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11.1	10	15	1.26	1.08	0.03	5.3	0.17	13.9
		Margarina, con sal	D018	2.5	2.5	18	0.015	2.0275	0	0.35	0	21.9
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0	0	1.986	0	0.002	0
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	109.1	60	34	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						665	28.1	18.7	91.8	64	5.4	205.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	134%	94%	110%	19%	207%	46%

MENÚ No. 18												
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	NUGGET DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7.77	7	10	0.882	0.756	0.021	3.71	0.119	9.7
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	7	7	25	0.875	0.119	5.061	1.05	0.301	0.14
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	PASTA CRIOLLA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	46	46	171	5.98	0.69	34.362	11.5	1.794	2.8
		Maiz tierno, crudo	A053	5	3	5	0.102	0.036	0.915	0.15	0.024	0.1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.24
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	87.5	70.0	52	1.33	0.07	10.71	9.8	0.21	7.7
		Margarina, con sal	D018	3	3	22	0.018	2.433	0	0.42	0	26.3
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ORIENTAL	Calabaza, sin cáscara, cruda (Zucchini)	B026	27.8	25	8	0.2	0.1	1.125	6	0.075	0.0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0	2.375	6.75	0.1	8.8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0.09	0	2.565	2.25	0.075	0.6
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0.0
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						649	31.2	22.3	77.4	181.6	4.1	465.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	149%	112%	92%	55%	158%	103%

MENÚ No. 19												
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)

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	43	43	152	2.881	0.172	34.443	3.87	0.344	0.4
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Cilantro, crudo	B035	5.6	5	2	0.115	0.03	0.295	4.1	0.09	2.3
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo.	B092	95.6	65	108	0.78	0.13	25.545	5.2	0.26	16.9
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ROJA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47.1	40	19	0.28	0.04	3.8	10.8	0.16	40.0
		Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31.3	25	13	0.35	0.025	2.575	4	0.2	17.7
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	Curuba, cruda	C021	120	60	23	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51.0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						636	25.8	21.6	83.2	160.7	4	527.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	123%	109%	99%	49%	153%	117%

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 ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7.7	7	10	0.882	0.756	0.021	3.71	0.119	9.73
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	4.8	4.8	17	0.6	0.0816	3.4704	0.72	0.2064	0.096
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
CEREAL	PAN DE LA HAMBURGUESA	Pan blanco, regular, horneado.	A060	50	50	188	5.65	0.9	36.2	15.5	1.95	1.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	112.5	90.0	67	1.71	0.09	13.77	12.6	0.27	9.9
		Aceite de girasol	D004	6	6	54	0.0	6	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VEGETALES EN LA HAMBURGUESA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.6	10.0	6	0.21	0.015	1.155	3.6	0.045	0.6
		Tomate, crudo	B103	45.4	30.0	7	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8
		Lechuga común, cruda	B059	45.3	25.0	5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
		Mora de castilla, cruda	C061	66.7	60	44.4	0.6	0.1	8.8	25.2	1	0.6
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	48.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.958	0.0	0.006	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						645	31.1	21.1	76.7	197.5	6.2	269
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: CUARTO QUINTO						598	20.9	19.9	83.7	330.0	2.6	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	149%	106%	92%	60%	238%	60%



MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, ALMUERZO AL 30% JORNADA UNICA

NIVEL/GRADO	SECUNDARIA					
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA			MUNICIPIO		SOACHA
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA	X

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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50.0	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Tomate, crudo	B103	8.8	7.0	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	27.0	27.0	104	6.237	0.243	16.47	13.77	1.944	7.3
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.2
		Tomate, crudo	B103	1.8	1.8	16	0	1.8	0	0	0	0
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60.0	60.0	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	90.0	90.0	72	1.98	0.09	15.21	10.8	0.72	5.4
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VERDURAS CALIENTES	Habichuela, cruda	B052	33.0	30.0	13	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.2	30.0	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
		Tomate, crudo	B103	12.5	10.0	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6.0	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.2
		Margarina, con sal	D018	4.0	4.0	29	0.024	3.244	0	0.56	0	35.8
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintoná, cruda	C032	80.0	60.0	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15.0	15.0	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.3
		Azúcar blanco, granulado	K003	9.0	9.0	36	0	0	8.937	0	0.009	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						793	24.3	23.5	110.6	232.7	4.8	384.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	93%	94%	106%	71%	165%	85%

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	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7
		Tomate, crudo	B103	8.8	7	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	PASTA CASERA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	58.0	58.0	215	7.54	0.87	43.326	14.5	2.262	3.5
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	2	0.075	0.015	0.252	1.8	0.036	0.0
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	121.9	85.0	116	0.935	0.255	26.435	3.4	0.68	3.4
		Aceite de girasol	D004	6.0	6.0	54	0	6	0	0	0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VASCA CON QUESO	Lechuga común, cruda	B059	54.6	30	5	0.24	0.03	0.78	6.3	0.27	1.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Papaya, madura, cruda	C0565	28.5	20	8	0.1	0.02	1.64	4.8	0.06	1.0
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.2
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						826	36	32.1	94	264.3	4.6	641.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	137%	129%	90%	80%	113%	143%

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	CARNE EN BISTEACK	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50
		Tomate, crudo	B103	12.5	10	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60.0	60.0	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2

CEREAL	ARROZ PERLA	Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA BOSTON	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	112.5	90.0	67	1.71	0.09	13.77	12.6	0.27	9.9
		Aceite de girasol	D004	6.0	6.0	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	Ensalda Variada	Espinaca, cruda	B044	33.33	20	7	0.58	0.04	0.76	24.6	0.48	13.2
		Apio, crudo	B014	10	20	5	0.14	0.04	0.92	8.4	0.08	16.0
		Tomate, crudo	B103	37.5	30	7	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE BANANO	Banano común, crudo	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	36	0	0	8.937	0	0.009	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						740	33.1	24.1	94.5	209.7	4.8	305.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						99%	126%	97%	90%	64%	166%	68%

MENÚ No. 4												
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	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60.0	60.0	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2
		Espinaca, cruda	B044	8.3	5	2	0.145	0.01	0.19	6.15	0.12	3.3
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Plátano hartón, verde, crudo.	B092	136	90	149	1.08	0.18	35.37	7.2	0.36	23.4
		Aceite de girasol	D004	6.0	6.0	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41.2	35	16	0.245	0.035	3.325	9.45	0.14	12.3
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	43.8	35	8	0.315	0.035	1.435	3.15	0.175	2.1
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Piña, cruda	C072	109.1	60	32	0.36	0.06	6.66	10.2	0.24	1.2
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						744	26.6	23.6	103.9	55	2.2	415.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						100%	102%	95%	99%	17%	336%	92%

MENÚ No. 5												
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	FRIJOLADA	Frijol cargamanto rojo, crudo	T0011	25	25	97	5.7	0.375	15.1	29.75	1.325	2.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1.2	0	0	0.2	0.7	0.006	0.12
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	0.7	0	0	0.1	0.3	0.003	0.18
		Aceite de girasol	D004	3.3	3.3	30	0	3.3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	98	98	137	20.972	5.88	0.196	16.66	0.784	51.8
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	58.0	58.0	205	3.886	0.232	46.458	5.22	0.464	1.2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	112.5	90.0	143	0.81	0.27	33.66	14.4	0.27	1.3
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA	Aceite de girasol	D004	5.0	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Lechuga común, cruda	B059	36.4	20	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2
		Tomate, crudo	B103	31.3	25	6	0.225	0.025	1.025	2.25	0.1	1.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA MIXTA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.7
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Naranja, cruda	C062	100.0	60.0	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						805	32.9	22.5	113.5	102.4	4.1	489
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	126%	90%	109%	31%	141%	109%

MENÚ No. 6												
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)
GARBANZOS		Garbanzo, crudo	T019	29.0	29.0	114	5.771	1.595	17.052	34.8	1.856	8.7
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.18
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1	0.042	0.003	0.231	0.72	0.009	0.12

ALIMENTO PROTEICO	GUISADOS	Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
Aceite de girasol		D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal		L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60.0	60.0	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	2.1	2	3	0.024	0.272	0.096	1.12	0.01	36.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.8
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN CASCOS	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	80.0	80.0	64	1.76	0.08	13.52	9.6
Aceite de girasol	D004	4.0		4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal	L015	0.1		0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
VERDURA CALIENTE/FRÍA	Ensalada Sensación	Repollo blanco, crudo	B099	35.8	25.0	10	0.45	0.075	1.6	11	0.125	4.5
		Mango común, crudo	C051	40	20	16	0.12	0	3.42	3	0.1	0.8
		Espinaca, cruda	B044	41.5	25.0	9	0.725	0.05	0.95	30.75	0.6	16.5
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.1
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintona, cruda	C032	80.0	60.0	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						788	23.8	25.9	108.8	275.9	5	353.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	91%	104%	104%	84%	172%	79%

MENÚ No. 7												
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 SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7
		Pimentón rojo, crudo	B080	3.5	3.0	1	0.03	0.009	0.189	0.21	0.012	0.06
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5.0	2	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.75
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41.0	0.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Tomate, crudo	B103	10.0	8.0	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60.0	60.0	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60.0	60.0	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO CALADO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	104.0	75.0	99	0.825	0.15	22.725	2.25	0.375	3.0
		Margarina, con sal	D018	4.5	4.5	33	0.027	3.6495	0	0.63	0	39.5
		Panela	K033	3	3	11	0.018	0.003	2.706	1.26	0.147	1.2
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25.0	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
		Piña, cruda	C072	36.4	20.0	11	0.12	0.02	2.48	3.2	0.1	0.6
		Repollo blanco, crudo.	B099	35.8	25.0	10	0.45	0.075	1.6	11	0.125	1.5
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35.0	35.0	105	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.2
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60.0	60.0	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120.0	60.0	47	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						821	32.6	30.8	100	259.8	2.5	632.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	124%	124%	96%	79%	86%	140%

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	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	7.4	7.0	3	0.098	0.007	0.539	1.68	0.021	0.28
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	58.0	58.0	205	3.886	0.232	46.458	5.22	0.464	1.2
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	3.0	3.0	11	0.39	0.045	2.241	0.75	0.117	0.2
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	106.0	85.0	135	0.765	0.255	31.79	13.6	0.255	11.9
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Coliflor, crudo	B039	87.5	70	25	1.33	0.07	3.99	17.5	0.49	28.7
VERDURA CALIENTE/FRÍA	TORREJAS DE COLIFLOR	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	4	4	14	0.5	0.068	2.892	0.6	0.172	0.1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7.5	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	7.0
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0	5	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Perejil, crudo	B078	0.6	0.5	0	0.003	0.001	0.019	0.075	0.0035	0.0
		Curuba, cruda	C021	120	60	23	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51.0
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35

		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
--	--	--------------------------	------	---	---	----	---	---	-------	---	-------	---

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							797	33.4	25	107.2	195	5	388.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA							747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							107%	127%	100%	102%	59%	336%	86%

MENÚ No. 9													
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	PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7	
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
		Ajo, crudo	B009	1.1	1	1	0.047	0.003	0.293	0.4	0.013	0.19	
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5	
CEREAL	SPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	60	60	223	7.8	0.9	44.82	15	2.34	3.6	
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32	
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5	
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	158.2	110.0	145	1.21	0.22	33.33	3.3	0.55	4.4	
		Aceite de girasol	D004	6.0	6.0	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA BARRA	Pepino cohombro, crudo	B077	26.7	20	4	0.125	0.025	0.575	4.5	0.075	0.5	
		Lechuga común, cruda	B059	36.4	20	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2	
		Tomate, crudo	B103	31.3	25	6	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5	
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.1	
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5	
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2	
		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40	0	0	9.93	0	0.01	0	

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							744	30.5	24.4	97.4	64.5	4.8	308.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA							747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							100%	116%	98%	93%	20%	166%	69%

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	CARNE DE RES ROPA VIEJA	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50	
		Tomate, crudo	B103	8.8	7	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16	
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
	ARVEJA GUISADA	Maíz tierno, crudo	A053	16.7	10	15	0.34	0.12	3.05	0.5	0.08	0.3	
		Arveja seca, cruda	T003	25.0	25.0	94	5.975	0.275	15.05	15	1.15	3.8	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.5	
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60.0	60.0	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6	
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA RUSA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	118.6	95.0	70	1.805	0.095	14.535	13.3	0.285	10.45	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	38.9	35	16	0.245	0.035	3.325	9.45	0.14	12.3	
		Habichuela, cruda	B052	41.2	35	15	0.735	0	2.52	14	0.35	2.1	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	109.1	60	34	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8	
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0	

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							775	35.41	22.6	103.5	77.9	5.6	266
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA							747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							104%	135%	91%	99%	24%	193%	59%

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	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9	
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.024	0.0003	38.78	
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25.0	25.0	97	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.7	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16	
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.024	0.0003	38.78	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60.0	60.0	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7.1	6	3	0.042	0.006	0.57	1.62	0.024	2.1
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0.0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	90.0	90.0	86	1.98	0.09	18.99	9.9	0.9	16.2
		Aceite de girasol	D004	5.0	5.0	45	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA DE AGUACATE	Aguate Lorena, crudo	C002	26.7	20	19	0.3	0.1	4.04	1.4	0.1	0.0
		Tomate, crudo	B103	31.5	25	6	0.225	0.025	1.025	2.25	0.125	1.5
		Lechuga común, cruda	B059	45.5	25	5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.009	0.009	0.279	0.57	0.015	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA EN LECHE	Fresa, madura, cruda	C025	63.15	60	27	0.48	0.3	4.98	12.6	0.3	1.2
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						768	23.4	24.4	108.4	221.2	4.9	346.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						103%	89%	98%	104%	67%	168%	#VALUE!

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	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41.0	0.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
	FRIJOL GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	97	5.7	0.375	15.1	29.75	1.325	2.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	3.3	3.3	30.0	0.0	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	58.0	58.0	205	3.886	0.232	46.458	5.22	0.464	1.2
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32.0	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PATACON	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	125	85	141	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41.0	0.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ANDALUZ	Mango común, crudo	C051	30	15	12	0.09	0	2.565	2.25	0.075	0.6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	44.1	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
		Espinaca, cruda	B044	41.6	25	9	0.725	0.05	0.95	30.75	0.6	16.5
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100.0	60.0	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						819	33.5	22.4	115.4	142.5	6.4	260.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	128%	90%	110%	43%	220%	58%

MENÚ No. 13												
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	GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	MACARRONES GUISADOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	60	60	223	7.8	0.9	44.82	15	2.34	3.6
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	137.5	110	81	2.09	0.11	16.83	15.4
Cebolla Cabezona, cruda	B027			5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
Ajo, crudo	B009			0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
Aceite de girasol	D004			4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal	L015			0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VERDURAS GUISADAS			Habichuela, cruda	B052	39	35	15	0.735	0	2.52	14
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41.2	35	16	0.245	0.035	3.325	9.45	0.14	12.3
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1	1	5	0.263	0.266	0.384	9.4	0.005	3.7
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Banano común, crudo	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40	0	0	9.93	0	0.01	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						790	37.8	25	99.4	222	6.6	453
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0

% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	144%	100%	95%	67%	220%	101%
MENÚ No. 14												
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	GUISADITO CRIOLLO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.24
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Margarina, con sal	D018	4	4	29	0.024	3.244	0	0.56	0	35.8
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	58	58	205	3.886	0.232	46.458	5.22	0.464	1.2
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo.	B092	103	70	116	0.84	0.14	27.51	5.6	0.28	18.2
		Aceite de girasol	D004	6	6	54	0.0	6	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VASCA	Lechuga común, cruda	B059	45.5	25	5	0.2	0.025	0.65	5.25	0.225	1.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0.025	2.375	6.75	0.1	8.8
		Mango común, crudo	C051	50	25	20	0.15	0	4.275	3.75	0.125	1.0
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.1
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, pintoná, cruda	C010	85.7	60	61	0.9	0.06	13.38	4.8	0.54	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						814	30.6	26.8	109.7	187	2.6	418.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	117%	108%	105%	57%	90%	93%

MENÚ No. 15												
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	PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B080	4.7	4	1	0.04	0.012	0.252	0.28	0.016	0.08
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	124.8	90.0	119	0.99	0.18	27.27	2.7	0.45	3.6
		Aceite de girasol	D004	6	6	54	0.0	6	0.0	0.0	0.0	0.0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.3	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA MIXTA	Tomate, crudo	B103	37.3	30	7	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.6	10	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.006	0.006	0.186	0.38	0.01	0.1
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0.0
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						714	27.4	23.7	95.3	40	2.6	312
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						96%	105%	95%	91%	12%	89%	69%

MENÚ No. 16												
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	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T019	30	30	116	6.93	0.27	18.3	15.3	2.16	8.3
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.18
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1	0.042	0.003	0.231	0.72	0.009	0.1
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56.0	56.0	198	3.752	0.224	44.856	5.04	0.448	1.1
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	87.5	70	111	0.63	0.21	26.18	11.2	0.21	9.8
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA FRESCA	Lechuga común, cruda	B059	54.6	30	5	0.24	0	0.78	6.3	0.27	1.8
		Piña, cruda	C072	18.2	10	6	0.06	0.01	1.24	1.6	0.05	0.3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35.3	30	14	0.21	0.03	2.85	8.1	0.12	10.5
		Miel de caña de azúcar, líquida	K032	2	2	6	0.006	0.004	1.46	1.8	0.02	0
		Queso fresco, semiduro,	G017	30	30	90	5.25	7.65	0.09	175.8	0.12	280.5
		semigraso, tipo campesino										
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, pintoná, cruda	C032	80	60	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8

BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE CANTALÚP	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						829	24	28	113.4	262.4	4.5	535.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	92%	112%	108%	80%	155%	119%

MENÚ No. 17													
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 EN GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50	
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.4	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16	
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
	GARBANZO GUISADO	Garbanzo, crudo	T019	25	25	98	4.975	1.375	14.7	30	1.6	7.5	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16	
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.4	
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56.0	56.0	198	3.752	0.224	44.856	5.04	0.448	1.1	
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1	
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	111.1	80	106	0.88	0	24.24	2.4	0.4	3.2	
VERDURA CALIENTE/FRÍA	TORTA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	82.3	70	21	0.56	0.14	4.06	14	0.56	0.7	
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2	
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11.1	10	15	1.26	1.08	0.03	5.3	0.17	13.9	
		Margarina, con sal	D018	3.5	3.5	26	0.021	2.8385	0	0.49	0	30.6	
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0	0	1.986	0	0.002	0	
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	109.1	60	34	0.36	0.06	7.44	9.6	0.3	1.8	
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0	

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							819	34.7	23	113.7	77.7	6.6	226.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA							747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							110%	132%	92%	109%	24%	176%	50%

MENÚ No. 18													
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	NUGGET DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7	
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11.1	10	15	1.26	1.08	0.03	5.3	0.17	13.9	
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	10	10	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2	
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0	
CEREAL	PASTA CRIOLLA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	60	60	223	7.8	0.9	44.82	15	2.34	3.6	
		Maíz tierno, crudo	A053	5	3	5	0.102	0.036	0.915	0.15	0.024	0.1	
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0.0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5	
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.5	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.24	
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	112.5	90.0	67	1.71	0.09	13.77	12.6	0.27	9.9	
		Margarina, con sal	D018	3.5	3.5	26	0.021	2.8385	0	0.49	0	30.6	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1	
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5	
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ORIENTAL	Calabaza, sin cáscara, cruda (Zucchini)	B026	27.8	25	8	0.2	0.1	1.125	6	0.075	0.0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29.4	25	12	0.175	0	2.375	6.75	0.1	8.8	
		Mango común, crudo	C051	40	20	16	0.12	0	3.42	3	0.1	0.8	
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5	
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	69.8	60	33	1.2	0.12	6.12	6	0.54	0.0	
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40	0	0	9.93	0	0.01	0	

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							805	38.4	27.5	96.7	2011.5	5	4915.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA							747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							108%	147%	110%	92%	610%	172%	1092%

MENÚ No. 19													
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 ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50	
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	

ALIMENTO PROTEICO	CARNE ASADA	Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	212	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Cilantro, crudo	B035	5.6	5	2	0.115	0.03	0.295	4.1	0.09	2.3
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Plátano hartón, verde, crudo.	B092	125	85	141	1.02	0.17	33.405	6.8	0.34	22.1
		Aceite de girasol	D004	6.5	6.5	59	0.0	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA ROJA	Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47.1	40	19	0.28	0.04	3.8	10.8	0.16	40.0
		Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	37.6	30	16	0.42	0.03	3.09	4.8	0.24	21.3
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
		Curuba, cruda	C021	120	60	23	0.36	0.06	5.1	4.2	0.6	51.0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						807	31.7	26.8	108	184.5	4.8	553.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	121%	108%	103%	56%	165%	123%

MENÚ No. 20												
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 ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	9.9	9	13	1.134	0.972	0.027	4.77	0.153	12.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	5.8	5.8	21	0.725	0.0986	4.1934	0.87	0.2494	0.116
		Aceite de girasol	D004	6.5	6.5	59	0.0	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
CEREAL	PAN DE LA HAMBURGUESA	Pan blanco, regular, horneado.	A060	70	70	263	7.91	1.26	50.68	21.7	2.73	1.4
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	131.2	105.0	78	1.995	0.105	16.065	14.7	0.315	11.55
		Aceite de girasol	D004	7.5	7.5	68	0.0	7.5	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VEGETALES EN LA HAMBURGUESA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.6	10.0	6	0.21	0.015	1.155	3.6	0.045	0.6
		Tomate, crudo	B103	45.4	30.0	7	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8
		Lechuga común, cruda	B059	54.4	30.0	5	0.24	0.03	0.78	6.3	0.27	1.8
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	Mora de castilla, cruda	C061	66.7	60	44.4	0.6	0.1	8.8	25.2	1	0.6
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						809	38.5	26.2	97.1	228	7.7	291
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD SECUNDARIA						747	26.2	24.9	104.6	330.0	2.9	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	147%	105%	93%	69%	266%	65%

MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, ALMUERZO AL 30% JORNADA UNICA												
NIVEL/GRADO		MEDIA										
DEPARTAMENTO		CUNDINAMARCA				MUNICIPIO		SOACHA				
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO				AFROCOLOMBIANO /				
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA		X		
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	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50.0	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Tomate, crudo	B103	8.8	7.0	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	40.0	40.0	155	9.24	0.36	24.4	20.4	2.88	10.8
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4.0	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.2
		Tomate, crudo	B103	1.8	1.8	16	0	1.8	0	0	0	0
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
CEREAL	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63.0	63.0	222	4.221	0.252	50.463	5.67	0.504	1.3
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	105.0	105.0	84	2.31	0.105	17.745	12.6	0.84	6.3
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Habichuela, cruda	B052	33.0	30.0	13	0.63	0	2.16	12	0.3	1.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47.0	40.0	19	0.28	0.04	3.8	10.8	0.16	14.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	VERDURAS CALIENTES	Tomate, crudo	B103	23.5	20.0	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6.0	2	0.084	0.006	0.462	1.44	0.018	0.2
		Margarina, con sal	D018			33	0.027	3.6495	0	0.63	0.0	39.4
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Guayaba, pintona, cruda	C032	80.0	60.0	47	0.54	0.24	9.06	9.6	0.18	1.8
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15.0	15.0	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.3
		Azúcar blanco, granulado	K003	9.0	9.0	36	0	0	8.937	0	0.009	0.0
		APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						896	28	27.8	125	245.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD MEDIA						870	30.5	29.0	121.8	330.0	3.5	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						103%	92%	96%	103%	74%	171%	88%

MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	117	109	181	22.563	10.028	0.109	11.99	0.763	68.6
		Tomate, crudo	B103	8.8	7	2	0.063	0.007	0.287	0.63	0.035	0.4
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.1
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	PASTA CASERA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	64.0	29.0	237	8.32	0.96	47.808	16	2.496	0.8
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	2	0.075	0.015	0.252	1.8	0.036	0.0
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo.	B089	160.7	112.0	152	1.232	0.336	34.832	4.48	0.896	4.5
		Aceite de girasol	D004	7.0	7.0	63	0	7	0	0	0	0.0
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA VASCA CON QUESO	Lechuga común, cruda	B059	72.8	40	7	0.32	0.04	1.04	8.4	0.36	2.4
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.5	20	9	0.14	0.02	1.9	5.4	0.08	7.0
		Papaya, madura, cruda	C0565	42.8	30	12	0.15	0.03	2.46	7.2	0.09	1.5
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135	7.875	11.475	0.135	263.7	0.18	420.6
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	130	65	51	0.39	0	11.115	9.75	0.325	2.6
		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						968	41.2	37.9	110	331.9	5.3	741.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD MEDIA						870	30.5	29.0	121.8	330.0	3.5	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	135%	131%	90%	101%	151%	165%

MENÚ No. 3												
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 EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	109	109	152	23.762	6.213	0	6.54	2.943	55.6
		Tomate, crudo	B103	12.5	10	2	0.09	0.01	0.41	0.9	0.05	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ PERLA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64.0	64.0	226	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.3
		Aceite de girasol	D004	5.0	5.0	45	0	5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	1	0.021	0.0015	0.1155	0.36	0.0045	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA BOSON	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	175.0	140.0	104	2.66	0.14	21.42	19.6	0.42	15.4

PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	PAPA BOSTON	Aceite de girasol	D004	7.0	7.0	63	0	7	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
VERDURA CALIENTE/FRÍA	Ensalada Variada	Espinaca, cruda	B044	66	40	14	1.16	0.08	1.52	49.2	0.96	26.4
		Apio, crudo	B014	10	20	5	0.14	0.04	0.92	8.4	0.08	16.0
		Tomate, crudo	B103	37.5	30	7	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE BANANO	Banano común, crudo	C010	95	65	66	0.975	0.065	14.495	5.2	0.585	2.0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Azúcar blanco, granulado	k003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						841	37.5	26.9	108.2	242.7	5.8	330
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD MEDIA						870	30.5	29.0	121.8	330.0	3.5	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						97%	123%	93%	89%	74%	165%	73%

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	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	117	109	181	22.563	10.028	0.109	11.99	0.763	68.6
		Aceite de girasol	D004	5.0	5.0	45	0	5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64.0	64.0	226	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.3
		Espinaca, cruda	B044	8.3	5	2	0.145	0.01	0.19	6.15	0.12	3.3
		Aceite de girasol	D004	4.0	4.0	36	0	4	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Plátano hartón, verde, crudo.	B092	169.1	115	191	1.38	0.23	45.195	9.2	0.46	29.9
		Aceite de girasol	D004	6.0	6.0	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	59.2	45	21	0.315	0.045	4.275	12.15	0.18	15.8
		Tomate, crudo	B103	56.3	45	10	0.405	0.045	1.845	4.05	0.225	2.7
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0.003	0.003	0.093	0.19	0.005	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Piña, cruda	C072	109.1	60	32	0.36	0.06	6.66	10.2	0.24	1.2
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						842	29.6	25.7	120.3	62.1	2.5	335.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD MEDIA						870	30.5	29.0	121.8	330.0	3.5	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						97%	97%	89%	99%	19%	71%	75%

433.2

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	FRIJOLADA	Frijol cargamanto rojo, crudo	T0011	40.0	40.0	154	9.12	0.6	24.16	47.6	2.12	4
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1.2	0	0	0.2	0.7	0.006	0.12
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	0.7	0	0	0.1	0.3	0.003	0.18
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0
	CARNE DE CERDO ASADA	Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Cerdo, carne magra, cruda	F011	109	109	153	23.326	6.54	0.218	18.53	0.872	56.7
		Aceite de girasol	D004	5.0	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
CEREAL	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	63.0	63.0	222	4.221	0.252	50.463	5.67	0.504	1.3
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	1.6	1.5	2	0.018	0.204	0.072	0.84	0.0075	27.6
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
TUBERCULOS, RAICES PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	132.5	106.0	169	0.954	0.318	39.644	16.96	0.318	1.8
		Aceite de girasol	D004	6.0	6.0	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
VERDURA CALIENTE/FRÍA	ENSALADA MIXTA	Lechuga común, cruda	B059	36.4	20	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2
		Tomate, crudo	B103	43	35	8	0.315	0.035	1.435	3.15	0.175	2.1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41.2	35	16	0.245	0.035	3.325	9.45	0.14	12.3
		Limón, crudo	C044	10	5	2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
BEBIDA DE FRUTA	NARAJANDA	Naranja, cruda	C062	100.0	60.0	25	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0

RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD MEDIA						947	38.8	25.7	134.0	128.5	5.1	496.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD MEDIA						870	30.5	29.0	121.8	330.0	3.5	450.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	127%	89%	110%	39%	146%	110%

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	GARBANZOS GUISADOS	Garbanzo, crudo	T019	43.0	43.0	169	8.557	2.365	25.284	51.6	2.752	12.9
		Tomate, crudo	B103	3.8	3	1	0.027	0.003	0.123	0.27	0.015	0.18
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	3.2	3	1	0.042	0.003	0.231	0.72	0.009	0.12
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	HUEVO FRITO	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	65.9
		Aceite de girasol	D004	3.0	3.0	27.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64.0	64.0	226	4.288	0.256	51.264	5.76	0.512	1.3
		Aceite de girasol	D004	5.0	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	2.1	2	3	0.024	0.272	0.096	1.12	0.01	36.8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.35	0.02	1.8
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.78
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.0



La educación es de todos

Ministerio de Educación

PAE

COMPLEMENTO ALIMENTARIO PREPARADO EN SITIO JORNADA MAÑANA- JORNADA TARDE AL 20%					
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA		MUNICIPIO	SOACHA	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	ROM	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	INDÍGENA			
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA(LÁCTEOS)	REFRESCO DE AVENA	SORBETE DE MORA	BEBIDA ACHOCOLATADA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	COLADA DE FECULA DE MAÍZ
ALIMENTO PROTÉICO		POLLO GUISADO	CARNE ENCEBOLLADA	CARNE DE CERDO ASADA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN CALENTANO CON MARGARINA	ARROZ BLANCO	PAN ALIÑADO	ARROZ CON ZANAHORIA	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO
FRUTAS	GRANADILLA				MANDARINA UNIDAD
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL CEREAL
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA(LÁCTEOS)	BEBIDA ACHOCOLATADA	COLADA DE AVENA	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE AVENA	SORBETE DE MANGO
ALIMENTO PROTÉICO	HUEVO REVUELTO	CARNE GOULASH	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA		POLLO DESMECHADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN ALIÑADO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PAN DE QUESO CON MARGARINA	PASTA GUISADA
FRUTAS			CIUELA	DURAZNO	
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA(LÁCTEOS)	SORBETE DE LULO	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	BEBIDA ACHOCOLATADA	COLADA DE AVENA
ALIMENTO PROTÉICO	CALENTADO DE ARROZ Y FRUJLES	NUGGET DE POLLO	HUEVO REVUELTO	QUESO TIPO CUAJADA	CARNE GOULASH
CEREAL ACOMPAÑANTE		PASTA NAPOLITANA	PAN CALENTANO	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	ARROZ CON FIDEOS
FRUTAS	MELÓN		PERA UNIDAD		
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	REFRESCO DE AVENA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	BEBIDA ACHOCOLATADA	SORBETE DE BANANO	SORBETE DE CURUBA
ALIMENTO PROTÉICO	HUEVO PERICO		LENTEJA GUISADA	POLLO GUISADO	CARNE TIPO HAMBURGUESA
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN BLANDITO	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	ARROZ BLANCO	TAJADAS DE PLATANO	PAN - PAPA FRITA
FRUTAS	PAPAYA PORCION	SANDIA			
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA LÁCTEA
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DEL ALIMENTO PROTEICO Y CEREAL
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS					
FIRMA	OLGA XIMENA BELLO GUERRERO		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02487	



La educación
es de todos

Mineducación

PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS					
COMPLEMENTO AM PM					
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA		ETC	SOACHA	
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
LÁCTEOS	Leche en polvo, Leche entera líquida				
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de Res,Cerdo, Pollo, Pescado (Filete), Lomo de Atún, Hígado				
	Frijol, Lenteja, Garbanzo, Blanquillo, Arveja verde seca				
	Huevo, Queso (ESTE ALIMENTO NO ES INTERCAMBIO PARA NINGUN TIPO DE CARNE)				
CEREAL Y/O TUBERCULO ACOMPAÑANTE	Harina, Galletas, Tostadas, Mijicon, Torta, Ajmojavana, Arepa, Hojaldres, Mantecada, Ponquesitos, Harina de Maíz Amarillo,				
	Harina de Maíz Blanco, Harina de Trigo, Pastas Alimenticias, Arroz				
	Avena, Fecula de maíz, colada de Mezcla de harina de cereales				
	Arracacha, Papa Común, Papa Criolla, Plátano Hartón Maduro, Plátano Hartón Verde, Yuca.				
FRUTA	Sorbete: Banano, Curuba, Fresa,Guayaba, Mango, Mora, Tomate de Árbol, Guanabana, Lulo, Maracuya,Feijoa, Gulupa,				
AZÚCARES	Azúcar, Chocolate, Panela				
GRASAS	Aceite, Margarina				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA			OIGA XIMENA BELLO GUERRERO		
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 2487

MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE											
NIVEL/GRADO	PREESCOLAR										
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA				MUNICIPIO		SOACHA				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO				AFROCOLOMBIANO /				
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X		

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)	SODIO (mg)
LÁCTEO	REFresco DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13.0	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.065
		Avena en hojuelas, precocida	A012	10.0	10.0	41.1	1.7	0.8	6.0	5.4	0.5
		Azúcar blanco, granulado	k003	5.0	5.0	19.9	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
CEREAL	PAN CALENTANO CON MARGARINA	Pan blanco, regular, horneado.	A060	25.0	25.0	67.0	2.2	0.9	12.0	13.5	0.8
		Margarina, con sal	D018	3.0	3.0	22.0	0.0	2.4	0.0	0.4	0.0
FRUTA	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	266.7	80.0	76.0	1.7	1.3	11.9	9.6	0.7
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						290	9.0	8.9	39.9	151.1	2.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						112%	99%	102%	110%	108%	100%

MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	SORBETE DE MORA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Mora de castilla, cruda	C061	50	45	33	0.45	0.045	6.57	18.9	0.765	0.5
		Azúcar blanco, granulado	k003	6	6	24	0	0	5.958	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	0.9	0	0	0.2	0.36	0.02	0.2
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.25	0.25	0	0	0	0	0.1	0	96.9
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67	1.273	0.076	15.219	1.71	0.152	0.3
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.25	0.25	0	0	0	0	0.1	0	96.9
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						299	15.1	11	33.7	150.5	1.3	272.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						115%	166%	126%	93%	108%	118%	120%

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)	SODIO (mg)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	13	13	61	0.468	2.158	9.815	4.68	0.455
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	19.9	0	0	5	0	0
PROTEÍNA	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.4	0
		Pimentón rojo, crudo	B080	3.5	3	1	0.03	0.009	0.189	0.21	0.012
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	25	25	67	2.2	0.9	12	13.5	0.8
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						299	16.4	11.3	32.5	144.8	2.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						115%	180%	130%	89%	103%	236%

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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Almidon de maíz crudo	A001	10	10	37	0.03	0.01	9.14	0.2	0.1	0.9
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	47	47	66	10.058	2.82	0.094	7.99	0.376	24.2
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67	1.273	0.076	15.219	1.71	0.152	0.3
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1.7
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						286.5	14.9148	9.4122	35.3052	134.72	0.7652	230.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	164%	108%	97%	96%	73%	101%

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)	SODIO (mg)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1
		Almidon de maíz crudo	A001	10	10	37	0.03	0.01	9.14	0.2	0.1
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	20	20	72	2.5	0.34	14.46	3	0.86
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0.1	0	0
		Margarina, con sal	D018	3.5	3.5	26	0.021	2.8385	0	0.49	0

		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	13.3	12	18	1.512	1.296	0.036	6.36	0.204	16.6
FRUTA	MANDARINA UNIDAD	Mandarina, cruda	C050	114.3	80	43	0.72	0.08	9.12	28	0.24	1.6
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						280	8.2	8.1	42.8	160.0	1.5	214.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	90%	93%	118%	114%	136%	94%

MENÚ No. 6													
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)	
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9	
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	12	12	56	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0	
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	19.9	0	0	5	0	0	0	
PROTEÍNA	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5	
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5	
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	25	25	67	2.2	0.9	12	13.5	0.8	135.3	
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							310	12.332	14.792	31.21	166.62	2.17	330.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR							260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							119%	136%	170%	86%	119%	197%	145%

MENÚ No. 7												
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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	10	10	41	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.965	0	0.005	0
PROTEÍNA	CARNE GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	71	1.34	0.08	16.02	1.8	0.16	0.24
CEREAL	ARROZ BLANCO	Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						295	16.8868	10.0182	33.2842	134.708	2.0338	150.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						113%	186%	115%	91%	96%	184%	66%

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)	
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9	
		Curuba, cruda	C010	40	20	8	0.12	0.02	1.7	1.4	0.2	17	
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.965	0	0.005	0	
LEGUMINOSA	LENTEJAS CON ZAHAHORIA	Lenteja común, cruda	T026	14	14	54	3.234	0.126	8.54	7.14	1.008	3.78	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16	
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1.7	
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0.1	0	77.5	
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	53	1.005	0.06	12.015	1.35	0.12	0.3	
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5	
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038	
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0.1	0	77.5	
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	84.2	80	42	0.48	0.08	8.88	13.6	0.32	1.6	
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							283	8.4	7.8	42.1	148.8	1.8	382.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR							260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							109%	92%	90%	116%	106%	163%	169%

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)	
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9	
		Avena en hojuelas, precocida	A012	10	10	41	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0	
CEREAL	PAN QUESO CON MARGARINA	Pan regular horneado	A060	28	28	75	2.492	0.952	13.664	15.12	0.84	151.48	
		Margarina	D018	3.5	3.5	26	0.021	2.8385	0	0.49	0	30.695	
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	94	80	46	0.8	0.08	10	7.2	0.48	0.8	
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							273	8.4	8.1	40.0	150.1	1.8	231.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR							260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							105%	93%	93%	110%	107%	163%	102%

MENÚ No. 10													
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)	
LACTEO	SORBETE DE MANGO	Mango común, crudo	C051	50	25	20	0.15	0	4.275	3.75	0.125	1	
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9	
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0	
PROTEÍNA	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32	
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48	

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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	10	10	41	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	71	1.34	0.08	16.02	1.8	0.16	0.24
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	4	4	15	0.52	0.06	2.988	1	0.156	0.24
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						309	17.4	10.1	36.2	135.7	2.2	228.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						119%	191%	116%	99%	97%	200%	101%

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)
LACTEO	REFRESCO DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	10	10	41	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	PAN BLANDITO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	30	30	80	2.67	1.02	14.64	16.2	0.9	162.3
	PAPAYA PORCION	Papaya, madura, cruda	C065	114.3	80	32	0.4	0.08	6.56	19.2	0.24	4
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						333	14.6	12.7	38.2	190.9	2.5	400.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						128%	160%	146%	105%	136%	154%	177%

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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Almidon de maíz crudo	A001	10	10	37	0.03	0.01	9.14	0.2	0.1	0.9
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	20	20	72	2.5	0.34	14.46	3	0.86	0.4
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Margarina, con sal	D018	4	4	22	0.018	2.433	0	0.42	0	26.31
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	13	12	18	1.512	1.296	0.036	6.36	0.204	16.68
FRUTA	SANDIA	Sandia, cruda	C079	220	80	14	0.32	0	2.96	3.2	0.24	0.8
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						258	8.331	8.1	37.3	154.2	1.4	216.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						99%	92%	93%	102%	110%	154%	95%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	10	10	47	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	28	0	0	6.951	0	0.007	0
PROTEÍNA	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	14	14	54	3.234	0.126	8.54	7.14	1.008	3.78
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	53	1.005	0.06	12.015	1.35	0.12	0.3
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						280	8.2	8.3	41.1	137.1	1.6	208.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	90%	95%	113%	98%	155%	92%

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)
LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Banano común, crudo	C010	50	35	35	0.525	0.035	7.805	2.8	0.315	1.05
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	28	0	0	6.951	0	0.007	0
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	50.5	47	78	9.729	4.324	0.047	5.17	0.329	29.61
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Aceite de girasol	D004	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	TAJADAS DEPLATANO	Plátano dominico, maduro, crudo	B085	77	50	68	0.55	0.15	15.55	2	0.4	2
		Aceite de girasol	D004	1	1	9	0	1	0	0	0	0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						295	14.3	10.0	35.8	113.5	1.1	197.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						113%	157%	115%	98%	81%	100%	87%

MENÚ No. 20												
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)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Curuba, cruda	C021	40	20	8	0.12	0.02	1.7	1.4	0.2	17
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.965	0	0.005	0
PROTEÍNA	CARNE EN HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.246	2.679	0	2.82	1.269	23.9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.5	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	6.95
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	2.8	2.8	10	0.35	0.0476	2.0244	0.42	0.1204	0.056
		Aceite de girasol	D004	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
CEREAL - TUBERCULO	PAN - PAPAS FRITAS	Pan blanco, regular, horneado.	A060	35	35	94	3.115	1.19	17.08	18.9	1.05	189.35
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	31.3	25.0	19	0.475	0.025	3.825	3.5	0.075	2.75
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
VERDURAS	VEGETALES EN LA HAMBURGUESA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.5	8.0	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Tomate, crudo	B103	15.1	12.0	3	0.108	0.012	0.492	1.08	0.06	0.72
		Lechuga común, cruda	B059	21.8	12.0	2	0.096	0.012	0.312	2.52	0.108	0.72
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						324	18.7614	11.0342	36.388	158.498	3.1116	367.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRESCOLAR						260	9.1	8.7	36.4	140.0	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						125%	206%	127%	100%	113%	263%	162%

MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE						
NIVEL/GRADO	Primaria: Primero, Segundo, Tercero					
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA		MUNICIPIO		SOACHA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

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)	SODIO (mg)
LÁCTEO	REFresco DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13.0	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1
		Avena en hojuelas, precocida	A012	10.0	10.0	41.1	1.7	0.8	6.4	5.4	0.5
		Azúcar blanco, granulado	K003	5.0	5.0	19.9	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
CEREAL	PAN CALENTANO CON MARGARINA	Pan blanco, regular, horneado.	A060	35.0	35.0	94.0	3.1	1.2	17.0	18.9	1.1
		Margarina, con sal	D018	4.0	4.0	29.3	0.0	3.2	0.0	0.6	0.0
FRUTA	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	366.7	110.0	105.0	2.3	1.8	16.4	13.2	1.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						354	10.5	10.5	49.8	160.3	2.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	92%	96%	109%	100%	123%

MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	SORBETE DE MORA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.0
		Mora de castilla, cruda	C061	50	45	33	0.45	0.045	6.57	18.9	0.765	0.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.1
		Tomate, crudo	B103	5	4	0.9	0	0	0.2	0.36	0.02	0.0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.25	0.25	0	0	0	0	0.1	0	96.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106	2.01	0.12	24.03	2.7	0.2	0.0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.1
		Sal	L015	0.25	0.25	0	0	0	0	0.1	0	96.0
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.03
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						373	19.1	13.5	42.5	153.3	1.6	283.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						114%	168%	124%	93%	96%	133%	118%

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)	SODIO (mg)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	15	15	70	0.54	2.49	11.325	5.4	0.525
		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	28	0	0	7	0	0
PROTEÍNA	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.4	0
		Pimentón rojo, crudo	B080	3.5	3	1	0.03	0.009	0.189	0.21	0.012
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003
						0	0	0	0	0.024	0.0003
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	35.0	35.0	94.0	3.1	1.2	17.0	18.9	1.1
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						384	20.9	14.8	41	152	3.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						118%	183%	136%	90%	95%	231600%

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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.7
		Avena en hojuelas, precocida	A012	10	10	41	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.0
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88	13.482	3.78	0.126	10.71	0.504	32.2
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.7
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.03
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	26	26	92	1.74	0.1	20.8	2.34	0.21	0.0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.7
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.03
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						346	20.5	12.1	38.2	143.3	1.3	238.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	180%	111%	84%	90%	108%	99%

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)	SODIO (mg)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1
		Almidon de maíz crudo	A001	10	10	37	0	0.01	9.14	0.2	0.1
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.96	0	0
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	26	26	94	3.25	0.442	18.798	3.9	1.118
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0.1	0	0
		Margarina, con sal	D018	4.5	4.5	33	0.027	3.6495	0	0.63	0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	22.2	20	30	2.52	2.16	0.06	10.6	0.34
FRUTA	MANDARINA UNIDAD	Mandarina, cruda	C050	157	110	59	0.99	0.11	12.54	38.5	0.33
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						338	10.2	9.9	50.6	176.0	1.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	180%	111%	84%	90%	108%

RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero	326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	104%	89%	91%	111%	110%	109%	98%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	15	15	70	0.54	2.49	11.325	5.4	0.525	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	40	40	107	3.56	1.36	19.52	21.6	1.2	216.4
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						373	13.8	16.8	40.9	175.8	2.6	411.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						114%	121%	154%	90%	110%	216%	171%

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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	10	10	41	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.965	0	0.005	0
PROTEÍNA	CARNE GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	33	33	116	2.211	0.132	26.433	2.97	0.264	0.66
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						371	21.2	12	44	136.8	2.6	159.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						114%	186%	110%	96%	86%	216%	66%

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)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Curuba, cruda	C010	50	25	10	0.15	0.025	2.125	1.75	0.25	21.25
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
LEGUMINOSA	LENTEJAS CON ZAHAHORIA	Lenteja común, cruda	T026	21	21	81	4.851	0.189	12.81	10.71	1.512	5.67
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1.7
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	16	16	56	1.072	0.064	12.816	1.44	0.128	0.32
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0.0
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	115.7	110	58	0.66	0.11	12.21	18.7	0.44	2.2
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						349	10.3	10.0	51.0	157.7	2.5	234.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	90%	92%	112%	99%	208%	98%

MENÚ No. 9												
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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	13	13	55	2.2815	1.0125	8.6535	7.29	0.6075	0.40
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0
CEREAL	PAN QUESO CON MARGARINA	Pan regular horneado	A060	38	38	102	3.382	1.292	18.544	20.52	1.14	205.5
Margarina		D018	5	5	37	0.03	4.055	0	0.7	0	43.8	
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	129.2	110	37	0.03	4.055	0	0.7	0	43.8
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						316	9.1	13.9	37.2	151.4	1.8	341.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						97%	80%	128%	82%	95%	200%	142%

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)
LACTEO	SORBETE DE MANGO	Mango común, crudo	C051	60	30	24	0.18	0	5.13	4.5	0.15	1.2
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.3
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.4
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.56
CEREAL	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	35	35	130	4.55	0.525	26.145	8.75	1.365	2.1
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.3
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.4
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.56
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						382	21.5	12.8	43.1	147.8	2.2	247.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0

% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	117%	189%	117%	95%	92%	183%	103%
--	------	------	------	-----	-----	------	------

MENÚ No. 11												
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)
LACTEO	SORBETE DE LULO	Lulo, crudo	C045	50	30	14	0.27	0.03	2.67	3	0.18	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
CEREAL	CALENTADO DE ARROZ Y FRIJOLES	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	20	20	77	4.56	0.3	12.08	23.8	1.06	2
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	78	1.474	0.088	17.622	1.98	0.176	0.44
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
FRUTA	MELON PORCION	Melón, crudo	C060	220	110	28	0.77	0	5.5	12.1	0.44	7.7
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						341	10.7	9.9	48.9	116.1	2.0	213.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	94%	91%	107%	73%	166%	89%

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)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Curuba, cruda	C021	50	25	10	0.15	0.025	2.125	1.75	0.25	21.25
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	NUGGET DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	12	12	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.6	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	6.95
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
CEREAL	PASTA NAPOLITANA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	28	28	104	3.64	0.42	20.916	7	1.092	1.68
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						389	22.4	14.5	41.5	145.4	2.5	274.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						119%	196%	133%	91%	91%	208%	114%

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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Almidon de maíz crudo	A001	10	10	37	0.03	0.01	9.14	0.2	0.1	0.9
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
CEREAL	PAN CALENTANO	Pan regular horneado	A060	25	25	211	6.45	3.6	37.275	62.25	2.25	264
FRUTA	PERA UNIDAD	Pera, cruda	C071	129.2	110	69	0.33	0.22	14.19	8.8	0.44	1.1
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						509	16.5	16.2	70.7	219.9	3.7	461.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						156%	145%	149%	155%	137%	308%	192%

MENÚ No. 14												
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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	12	12	56	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	28	0	0	6.951	0	0.007	0
PROTEÍNA	QUESO TIPO CUAJADA	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	G017	20	20	41	3.04	3.08	0.4	98	0.3	0.1
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	28	28	101	3.5	0.476	20.244	4.2	1.204	0.56
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Margarina, con sal	D018	4.5	4.5	33	0.027	3.6495	0	0.63	0	39.465
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10.8	10	15	1.26	1.08	0.03	5.3	0.17	13.9
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						339	11.6	13.7	41.7	234.7	2.2	218.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						104%	102%	126%	91%	147%	183%	91%

MENÚ No. 15												
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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	10	10	41	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	124	2.345	0.14	28.035	3.15	0.28	0.7
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	5	5	19	0.65	0.075	3.735	1.25	0.195	0.3

		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						397	22.1	12.1	48.9	138.2	2.7	237.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						122%	194%	111%	107%	86%	225%	99%

MENÚ No. 16												
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)
LACTEO	REFresco DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	11	11	45	1.859	0.825	7.051	5.94	0.495	0.33
PROTEÍNA	HUEVO PERICO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	PAN BLANDITO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	35	35	94	3.115	1.19	17.08	18.9	1.05	189.35
	PAPAYA PORCION	Papaya, madura, cruda	C065	157.2	110	44	0.55	0.11	9.02	26.4	0.33	5.5
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						372	15.3	14	43.7	201.3	2.8	429.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						114%	134%	128%	96%	126%	233%	179%

MENÚ No. 17												
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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	17	17	85	4.471	4.522	6.528	159.8	0.085	62.73
		Almídon de maíz crudo	A001	10	10	37	0.03	0.01	9.14	0.2	0.1	0.9
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	29	29	104	3.625	0.493	20.967	4.35	1.247	0.58
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Margarina, con sal	D018	5	5	37	0.03	4.055	0	0.7	0	43.85
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	15.1	14	21	1.764	1.512	0.042	7.42	0.238	19.46
FRUTA	SANDIA	Sandia, cruda	C079	275	110	19	0.44	0	4.07	4.4	0.33	1.1
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						323	10.4	10.6	45.7	176.9	2	244.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						99%	91%	97%	100%	111%	166%	102%

MENÚ No. 18												
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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	10	10	47	0.36	1.66	7.55	3.6	0.35	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	28	0	0	6.951	0	0.007	0
PROTEÍNA	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	23	23	89	5.313	0.207	14.03	11.73	1.656	6.21
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	2.3	2.3	21	0	2.3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67	1.273	0.076	15.219	1.71	0.152	0.38
		Aceite de girasol	D004	2.3	2.3	21	0	2.3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						343	10.6	10.0	49.7	142.1	2.3	210.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	93%	92%	109%	89%	250%	88%

MENÚ No. 19												
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)
LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Banano común, crudo	C010	57.1	40	40	0.6	0.04	8.92	3.2	0.36	1.2
		Azúcar blanco, granulado	k003	5.5	5.5	22	0	0	5.4615	0	0.0055	0
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	67.7	63	105	13.041	5.796	0.063	6.93	0.441	39.69
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	TAJADAS DEPLATANO	Plátano dominico, maduro, crudo	B085	103	67	91	0.737	0.201	20.837	2.68	0.536	2.68
		Aceite de girasol	D004	1.5	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						353	17.9	12.5	41.0	136.4	1.4	208.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	157%	115%	90%	85%	196%	87%

MENÚ No. 20												
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)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Curuba, cruda	C021	60	30	11	0.18	0.03	2.55	2.1	0.3	25.5
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE EN HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13.734	3.591	0	3.78	1.701	32.1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.5	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	6.95
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	3.4	3.4	12	0.425	0.0578	2.4582	0.51	0.1462	0.068
		Aceite de girasol	D004	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
		Pan blanco, regular, horneado.	A060	30	30	121	4.005	1.53	21.96	24.3	1.35	243.45

CEREAL - TUBERCULO	PAN - PAPAS FRITAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	43.6	35.0	26	0.665	0.035	5.355	4.9	0.07	3.85
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
VERDURAS	VEGETALES EN LA HAMBURGUESA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.5	10.0	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
		Tomate, crudo	B103	17.5	14.0	3	0.126	0.014	0.574	1.26	0.07	0.84
		Lechuga común, cruda	B059	29.1	16.0	3	0.128	0.016	0.416	3.36	0.144	0.96
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						401	23.5424	13.3244	45.4148	168.548	4.0114	439.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA: Primero, Segundo, Tercero						326	11.4	10.9	45.6	160.0	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						123%	207%	122%	100%	105%	307%	183%



MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE												
NIVEL/GRADO		Primaria: Cuarto y Quinto										
DEPARTAMENTO		CUNDINAMARCA				MUNICIPIO			SOACHA			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO						AFROCOLOMBIANO /		
		RAIZAL		ROM						SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X
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)
LÁCTEO	REFresco DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13.0	13.0	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	15.0	15.0	62.0	2.5	1.1	9.6	8.1	0.7	0.5
		Azúcar blanco, granulado	K003	5.0	5.0	19.9	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0
CEREAL	PAN CALENTANO CON MARGARINA	Pan blanco, regular, horneado.	A060	45.0	45.0	121.0	4.0	1.5	22.0	24.3	1.3	243.5
		Margarina, con sal	D018	5.0	5.0	37.0	0.0	4.0	0.0	0.7	0.0	43.8
FRUTA	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	366.7	110.0	105.0	2.3	1.8	16.4	13.2	1.0	22.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						410	12.2	12.0	58.0	169.0	3.0	357.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						103%	87%	90%	104%	77%	176%	119%

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)
LACTEO	SORBETE DE MORA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Mora de castilla, cruda	C061	55.7	50	37	0.5	0.05	7.3	21	0.8	0.5
		Azúcar blanco, granulado	K003	6.5	6.5	26	0	0	6.5	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	0.9	0	0	0.2	0.36	0.02	0.2
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148	2.814	0.168	33.642	3.7	0.3	0.8
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						459	23.5	16.1	53.4	158.3	1.8	332.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						115%	168%	121%	96%	72%	106%	111%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	17	17	79	0.612	2.822	12.835	6.1	0.6	0.0
		Azúcar blanco, granulado	k003	7	7	28	0	0	7	0	0	0
PROTEÍNA	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.4	0	0.0
		Pimentón rojo, crudo	B080	3.5	3	1	0.03	0.009	0.189	0.21	0.012	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	50	50	134	4.4	1.7	24.4	27	1.5	270.5
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						465	26	17.6	49.9	161.7	4.4	398.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						117%	186%	132%	89%	74%	180%	133%

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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Almidon de maíz crudo	A001	12	12	44	0.036	0.012	10.968	0.24	0.1	1.1
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112	17.12	4.8	0.16	13.6	0.64	41.6
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.8
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1.7
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						451	23.5	14.5	56.6	142.2	1.2	325.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						113%	168%	109%	101%	65%	71%	109%

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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Almidon de maíz crudo	A001	12	12	44	0.036	0.012	10.968	0.24	0.1	1.1
		Azúcar blanco, granulado	k003	6	6	24	0	0	5.958	0	0	0.0
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposi	A040	35	35	126	4.375	0.595	25.305	5.25	1.505	0.7
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0.1	0	0	116.343
		Margarina, con sal	D018	5.5	5.5	40	0.033	4.4605	0	0.77	0	48.235
FRUTA	MANDARINA UNIDAD	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	33.3	30	45	3.78	3.24	0.09	15.9	0.51	41.7
		Mandarina, cruda	C050	157	110	59	0.99	0.11	12.54	38.5	0.33	2.2

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						403	12.6	12.0	59.9	182.9	2.5	258.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						101%	90%	90%	107%	83%	147%	86%

MENÚ No. 6												
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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0.65	2.9	13.6	6.48	0.63	0
		Azúcar blanco, granulado	k003	7	7	28	0	0	6.951	0	0.007	0
PROTEÍNA	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	50	50	134	4.4	1.7	24.4	27	1.5	270.5
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						431	14.8	18.5	50.1	182.3	3.1	465.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	106%	139%	90%	83%	182%	155%

MENÚ No. 7												
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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	12	12	49	2.028	0.9	7.692	6.48	0.54	0.36
		Azúcar blanco, granulado	k003	7	7	28	0	0	7	0	0	0
PROTEÍNA	CARNE GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						452	25.8	14.1	54.2	139.8	3.2	245.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						113%	184%	106%	97%	64%	118%	82%

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)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Curuba, cruda	C010	50	25	37	0.03	0.01	9.14	0.2	0.1	0.9
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
LEGUMINOSA	LENTEJAS CON ZAHAHORIA	Lenteja común, cruda	T026	31	31	120	7.161	0.279	18.91	15.81	2.232	8.37
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1.7
		Aceite de girasol	D004	3.3	3.3	30	0	3.3	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	22	22	78	1.474	0.088	17.622	1.98	0.176	0.44
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Aceite de girasol	D004	3.3	3.3	30	0	3.3	0	0	0	0.0
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	115.7	110	58	0.66	0.11	12.21	18.7	0.44	2.2
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						442	13.0	10.6	69.0	161.8	3.2	294.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	93%	80%	124%	74%	188%	98%

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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	16	16	80	4.208	4.256	6.144	150.4	0.08	59.04
		Avena en hojuelas, precocida	A012	14	14	58	2.366	1.05	8.974	7.56	0.63	0.42
		Azúcar blanco, granulado	k003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0
CEREAL	PAN QUESO CON MARGARINA	Pan regular horneado	A060	55	55	147	4.895	1.87	26.84	29.7	1.65	297.55
		Margarina	D018	7	7	51	0.042	5.677	0	0.98	0	61.39
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	129.2	110	37	0.03	4.055	0	0.7	0	43.85
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						397	11.541	16.908	47.916	189.34	2.366	462.25
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						99%	82%	127%	86%	86%	176%	154%

MENÚ No. 10												
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)
LACTEO	SORBETE DE MANGO	Mango común, crudo	C051	70	35	28	0.21	0	5.985	5.25	0.175	1.4
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Azúcar blanco, granulado	k003	6	6	24	0	0	5.958	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	45	45	167	5.85	0.675	33.615	11.25	1.755	2.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	14	0	1.5	0	0	0	0
		Tomate, crudo	B103	10	8	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16

		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						474	26.3	17.1	51.9	151.2	2.7	336.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						119%	188%	129%	93%	69%	109%	112%

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)
LACTEO	SORBETE DE LULO	Lulo, crudo	C045	58	35	17	0.315	0.035	3.115	3.5	0.21	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Azúcar blanco, granulado	k003	6	6	24	0	0	5.958	0	0	0.0
CEREAL	CALENTADO DE ARROZ Y FRIJOLES	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	28	28	108	6.384	0.42	16.912	33.32	1.484	2.8
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		FRUTA	MELON PORCION	Melón, crudo	C060	220	110	28	0.77	0	5.5	12.1
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						424	13.1	12.1	61.5	176.8	2.5	292.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	94%	91%	110%	80%	147%	97%

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)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Curuba, cruda	C021	50	25	10	0.15	0.025	2.125	1.75	0.25	21.25
		Azúcar blanco, granulado	k003	5	5	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	NUGGET DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	12	12	36	1.25	0.17	7.23	1.5	0.43	0.2
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.6	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	6.95
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
CEREAL	PASTA NAPOLITANA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	40	40	148	5.2	0.6	29.88	10	1.56	2.4
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						461	27.4	16.2	50.521	150.3	3.1	285.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	196%	122%	91%	68%	165%	95%

MENÚ No. 13												
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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Almidon de maíz crudo	A001	15	15	56	0.045	0.015	13.71	0.3	0.075	1.35
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0	0.0
PROTEÍNA	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
CEREAL	PAN CALENTANO	Pan regular horneado	A060	30	30	80	2.67	1.02	14.64	16.2	0.9	162.3
FRUTA	PERA UNIDAD	Pera, cruda	C071	129.2	110	69	0.33	0.22	14.19	8.8	0.44	1.1
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						410	12.745	14.655	53.648	174.1	2.365	359.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						103%	91%	110%	96%	79%	163%	120%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0
		Azúcar blanco, granulado	k003	7	7	28	0	0	6.951	0	0.007	0
PROTEÍNA	QUESO TIPO CUAJADA	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	G017	30	30	62	4.56	4.62	0.6	147	0.45	19.2
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposito	A040	38	38	137	4.75	0.646	27.474	5.7	1.634	0.76
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	16.2	12	18	1.512	1.296	0.036	6.36	0.204	16.68
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Margarina, con sal	D018	5	5	37	0.03	4.055	0	0.7	0	43.85
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						412	14.8	16.3	50.6	287.0	2.8	244.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						103%	106%	123%	91%	130%	164%	82%

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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9
		Avena en hojuelas, precocida	A012	13	13	53	2.197	0.975	8.333	7.02	0.585	0.39
		Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	28	0	0	7	0	0	0
PROTEÍNA	CARNE GUILASH	Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16

PRIMARIA	CARNES ROJAS	Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42	42	148	2.814	0.168	33.642	3.78	0.336	0.84
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Aceite de girasol	D004	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	5	5	19	0.65	0.075	3.735	1.25	0.195	0.3
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						474	26.7	14.3	58.5	141.5	3.4	323.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						119%	191%	108%	105%	64%	1355%	108%

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)	
LACTEO	REFresco DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9	
		Avena en hojuelas, precocida	A012	15	15	62	2.5	1.1	9.6	8.1	0.7	0.5	
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0	0.0	
PROTEÍNA	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5	
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16	
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343	
CEREAL	PAN BLANDITO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	45	45	121	4.005	1.53	21.96	24.3	1.35	243.45	
	PAPAYA PORCION	Papaya, madura, cruda	C065	157.2	110	44	0.55	0.11	9.02	26.4	0.33	5.5	
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							430	16.9	15.6	52.2	208.8	3.3	483.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto							399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							108%	121%	117%	94%	95%	194%	161%

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)	
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	100	5.26	5.32	7.68	188	0.1	73.8	
		Almidon de maíz crudo	A001	14	14	52	0.042	0.014	12.796	0.28	0.07	1.26	
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0	
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	35	35	126	4.375	0.595	25.305	5.25	1.505	0.7	
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343	
		Margarina, con sal	D018	5	5	37	0.03	4.055	0	0.7	0	43.85	
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	21.5	20	30	2.52	2.16	0.06	10.6	0.34	27.8	
FRUTA	SANDIA	Sandia, cruda	C079	325	130	22	0.52	0	4.81	5.2	0.39	1.3	
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ							391	12.7	12.1	56.6	210.1	2.4	265
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto							399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD							98%	91%	91%	101%	96%	141%	88%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	14	14	70	3.682	3.724	5.376	131.6	0.07	51.66
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	12	12	56	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0
PROTEÍNA	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	33	33	128	7.623	0.297	20.13	16.83	2.376	8.91
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	128	7.623	0.297	20.13	16.83	2.376	8.91
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						465	19.0	12.3	61.6	172.5	5.3	303.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						117%	136%	92%	110%	78%	180%	101%

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)	
LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9	
		Banano común, crudo	C010	71.4	50	51	0.75	0.05	11.15	4	0.45	1.5	
		Azúcar blanco, granulado	k003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0	
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133	16.56	7.36	0.08	8.8	0.56	50.4	
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16	
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24	
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343	
CEREAL	TAJADAS DEPLATANO	Plátano dominico, maduro, crudo	B085	138.5	90	122	0.99	0.27	27.99	3.6	0.72	3.6	
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						433	21.8	15.1	50.6	139.9	1.8	220.2	
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0	
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	156%	114%	91%	64%	105%	73%	

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)	
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5	122.2	0.1	47.9	
		Curuba, cruda	C021	80	40	15	0.24	0.04	3.4	2.8	0.4	34	

		Azúcar blanco, granulado	k003	6	6	24	0	0	5.958	0	0.006	0
		Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111	17.44	4.56	0	4.8	2.16	40.8
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7.7	7	10	0.882	0.756	0.021	3.71	0.119	9.73
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	4.8	4.8	14	0.5	0.068	2.892	0.6	0.172	0.08
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
		Pan blanco, regular, horneado.	A060	45	45	121	4.005	1.53	21.96	24.3	1.35	243.45
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	60.0	48.0	36	0.912	0.048	7.344	6.72	0.144	5.28
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3.00	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.5	10.0	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
		Tomate, crudo	B103	18.8	15.0	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Lechuga común, cruda	B059	32.8	18.0	3	0.144	0.018	0.468	3.78	0.162	1.08
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						462	27.9074	15.5456	48.7866	173.748	4.7332	461.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD PRIMARIA Cuarto y Quinto						399	14.0	13.3	55.8	220.0	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	199%	117%	87%	79%	188%	154%

La educación
es de todos

Ministerio de Educación

PAE

MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE

NIVEL/GRADO	Secundaria: Sexto, Séptimo, Octavo, Noveno											
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA				MUNICIPIO				SOACHA			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO /		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X			
	RAIZAL		ROM									

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)
LÁCTEO	REFRESCO DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15.0	15.0	75.0	4.0	4.0	5.8	141.0	0.1	55.3
		Avena en hojuelas, precocida	A012	17.0	17.0	70.0	2.9	1.3	10.8	9.2	0.8	0.5
		Azúcar blanco, granulado	K003	8.0	8.0	32.0	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0
CEREAL	PAN CALENTANO CON MARGARINA	Pan blanco, regular, horneado.	A060	68.0	68.0	182.0	6.1	2.3	33.2	36.7	2.0	367.8
		Margarina, con sal	D018	7.0	7.0	51.0	0.0	5.6	0.0	1.0	0.0	61.4
FRUTA	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	433.0	130.0	124.0	2.7	2.1	19.4	15.6	1.2	26.0

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						534	15.7	15.3	77.2	203.5	4.1	511.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	90%	92%	111%	93%	141%	170%

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)
LACTEO	SORBETE DE MORA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.1	55.3
		Mora de castilla, cruda	C061	55.7	50	37	0.5	0.05	7.3	21	0.8	0.5
		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	0.9	0	0	0.2	0.36	0.02	0.2
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194	3.685	0.22	44.055	4.9	0.4	1.1
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						569	28.6	20.3	66	180.2	2	351.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						114%	164%	122%	95%	82%	89%	117%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.1	55.3
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	19	19	89	0.684	3.154	14.345	6.8	0.7	0.0
		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50
		Aceite de girasol	D004	7	7	63	0	7	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.4	0	0.0
		Pimentón rojo, crudo	B080	3.5	3	1	0.03	0.009	0.189	0.21	0.012	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	65	65	174	5.785	2.21	31.72	35.1	1.95	351.6
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						580	31.9	21.9	62.4	190.4	5.4	495.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	183%	132%	90%	87%	284%	165%

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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.1	55.3
		Almidon de maíz crudo	A001	14	14	52	0.042	0.014	12.796	0.28	0.07	1.3
		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	98	98	137	20.972	5.88	0.196	16.66	0.784	51.8
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	58	58	205	3.886	0.232	46.458	5.22	0.464	1.2
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1.7
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						573	28.9	17.6	74.04	165.8	1.5	344.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						115%	166%	106%	106%	75%	79%	115%

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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.1	55.3
		Almidon de maíz crudo	A001	14	14	52	0.042	0.014	12.796	0.28	0.07	1.3
		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	36	0	0	8.937	0	0	0.0
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito	A040	45	45	162	5.625	0.765	32.535	6.75	1.935	0.9

CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0.1	0	0	116.343
		Margarina, con sal	D018	7	7	51	0.042	5.677	0	0.98	0	61.39
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	44.3	40	60	5.04	4.32	0.12	21.2	0.68	55.6
FRUTA	MANDARINA UNIDAD	Mandarina, cruda	C050	185	130	70	1.17	0.13	14.82	45.5	0.39	2.6
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						505	15.9	15.0	74.9	215.7	3.1	293.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						101%	91%	90%	107%	98%	109%	98%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	22	22	103	0.792	3.652	16.61	7.92	0.77	0
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0.009	0
PROTEÍNA	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Aceite de girasol	D004	7	7	63	0	7	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	65	65	174	5.785	2.21	31.72	35.1	1.95	351.6
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						526	16.8	22.3	63.2	210.6	3.7	554.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	97%	134%	91%	96%	194%	185%

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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Avena en hojuelas, precocida	A012	17	17	70	2.873	1.275	10.897	9.18	0.765	0.51
		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194	3.685	0.22	44.055	4.95	0.44	1.1
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						576	32	18.1	69.5	163.5	3.9	262.7
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	184%	109%	100%	74%	205%	88%

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)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Curuba, cruda	C010	40	20	8	0.12	0.02	1.7	1.4	0.2	17
		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
LEGUMINOSA	LENTEJAS CON ZAHAHORIA	Lenteja común, cruda	T026	37	37	143	8.547	0.333	22.57	18.87	2.664	9.99
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1.7
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106	2.01	0.12	24.03	2.7	0.24	0.6
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0.0
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	136.7	130	69	0.78	0.13	14.43	22.1	0.52	2.6
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						520	15.6	13.6	77.4	189.9	3.8	320.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						104%	90%	82%	111%	#VALUE!	109%	107%

MENÚ No. 9												
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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	21	21	105	5.523	5.586	8.064	197.4	0.105	77.49
		Avena en hojuelas, precocida	A012	17	17	70	2.873	1.275	10.897	9.18	0.765	0.51
		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
CEREAL	PAN QUESO CON MARGARINA	Pan regular horneado	A060	70	70	188	6.23	2.38	34.16	37.8	2.1	378.7
		Margarina	D018	8	8	59	0.048	6.488	0	1.12	0	70.16
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	152.7	130	75	1.3	0.13	16.25	11.7	0.78	1.3
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						529	15.9	15.9	77.3	257.2	3.7	528.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	91%	96%	111%	117%	194%	176%

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)
LACTEO	SORBETE DE MANGO	Mango común, crudo	C051	80	40	32	0.24	0	6.84	6	0.2	1.6
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35

		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
PROTEÍNA	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	14	0	1.5	0	0	0	0
		Tomate, crudo	B103	10	8	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	57	57	211	7.41	0.855	42.579	14.25	2.223	3.42
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	14	0	1.5	0	0	0	0
		Tomate, crudo	B103	10	8	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						598	32.1	22.9	63.8	174.1	3.2	355.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						120%	184%	138%	92%	79%	168%	118%

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)
LACTEO	SORBETE DE LULO	Lulo, crudo	C045	66.5	40	20	0.15	0	4.275	3.75	0.125	1
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	16	16	80	4.208	4.256	6.144	150.4	0.08	59.04
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	20	0	0	4.96	0	0	0.0
CEREAL	CALENTADO DE ARROZ Y FRIJOLES	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	39	39	151	8.892	0.585	23.556	46.41	2.067	3.9
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	124	2.345	0.14	28.035	3.15	0.28	0.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0	5	0	0	0	0
FRUTA	MELON PORCIÓN	Melón, crudo	C060	260	130	33	0.91	0	6.5	14.3	0.52	9.1
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						523	16.6994	14.9966	74.5036	221.084	3.1314	307.164
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	96%	90%	107%	100%	168%	102%

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)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Curuba, cruda	C021	60	30	11	0.18	0.03	2.55	2.1	0.3	25.5
		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	NUGGET DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	12	12	54	1.875	0.255	10.845	2.25	0.645	0.3
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.6	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	6.95
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
CEREAL	PASTA NAPOLITANA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	50	50	186	6.5	0.75	37.35	12.5	1.95	3
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						576	33.7	20.6	62.8	174.6	3.8	309.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	194%	124%	90%	79%	200%	103%

MENÚ No. 13												
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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	100	5.26	5.32	7.68	188	0.1	73.8
		Almidon de maíz crudo	A001	17	17	63	0.051	0.017	15.538	0.34	0.085	1.53
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Aceite de girasol	D004	5.5	5.5	50	0	5.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
CEREAL	PAN CALENTANO	Pan regular horneado	A060	40	40	107	3.56	1.36	19.52	21.6	1.2	216.4
FRUTA	PERA UNIDAD	Pera, cruda	C071	152.7	130	82	0.39	0.26	16.77	10.4	0.52	1.3
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						497	15.6	17.9	64.6	246.9	2.8	440.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						100%	90%	108%	93%	112%	147%	147%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	20	0	0	4.96	0	0	0.0
PROTEÍNA	QUESO TIPO CUAJADA	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	G017	35	35	72	5.32	5.39	0.7	171.5	0.525	22.4
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	55	55	198	6.875	0.935	39.765	8.25	2.365	1.1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	20.3	15	22	1.89	1.62	0.045	7.95	0.255	20.85
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Margarina, con sal	D018	5	5	44	0.036	4.866	0	0.84	0	52.62

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						496	18.57	19.125	62	334.6	3.7109	268.663
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						100%	107%	115%	89%	152%	163%	90%

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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Avena en hojuelas, precocida	A012	17	17	70	2.873	1.275	10.897	9.18	0.765	0.51
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194	3.685	0.22	44.055	4.95	0.44	1.1
		Aceite de girasol	D004	3.5	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	7	7	26	0.91	0.105	5.229	1.75	0.273	0.42
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						602	32.9	18.2	74.7	165.3	4.2	340.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						121%	189%	110%	107%	75%	147%	113%

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)
LACTEO	REFresco DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Avena en hojuelas, precocida	A012	17	17	70	2.873	1.275	10.897	9.18	0.765	0.51
		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	36	0	0	8.937	0	0.009	0
PROTEÍNA	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	PAN BLANDITO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	55	55	147	4.895	1.87	26.84	29.7	1.65	297.55
FRUTA	PAPAYA PORCION	Papaya, madura, cruda	C065	185.8	130	52	0.65	0.13	10.66	31.2	0.39	6.5

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						503	18.8	17.6	63.7	238.9	3.8	546.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						101%	108%	106%	91%	109%	200%	182%

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)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	100	5.26	5.32	7.68	188	0.1	73.8
		Almidon de maíz crudo	A001	17	17	63	0.051	0.017	15.538	0.34	0.085	1.53
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	47	47	169	5.875	0.799	33.981	7.05	2.021	0.94
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Margarina, con sal	D018	7	7	37	0.03	4.055	0	0.7	0	43.85
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	35.5	33	49	4.158	3.564	0.099	17.49	0.561	45.87
		Sandía, cruda	C079	325	130	22	0.52	0	4.81	5.2	0.39	1.3

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						472	15.894	13.755	70.052	218.852	3.1579	283.633
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						95%	91%	83%	101%	99%	168%	95%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	16	16	80	4.208	4.256	6.144	150.4	0.08	59.04
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	12	12	56	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
PROTEÍNA	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	43	43	166	9.933	0.387	26.23	21.93	3.096	11.61
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	4.2	4.2	38	0	4.2	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	33	33	116	2.211	0.132	26.433	2.97	0.264	0.66
		Aceite de girasol	D004	4.2	4.2	38	0	4.2	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						531	17.0	15.2	76.8	182.5	3.9	304.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	98%	92%	110%	83%	205%	102%

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)

LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Banano común, crudo	C010	92.8	65	66	0.975	0.065	14.495	5.2	0.585	1.95
		Azúcar blanco, granulado	k003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	105	98	163	20.286	9.016	0.098	10.78	0.686	61.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	TAJADAS DEPLATANO	Plátano dominico, maduro, crudo	B085	161.5	105	143	1.155	0.315	32.655	4.2	0.84	4.2
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						544	26.4	19.3	63.4	162.5	2.2	239.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	152%	116%	91%	74%	116%	80%

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)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Curuba, cruda	C021	100	50	19	0.3	0.05	4.25	3.5	0.5	42.5
		Azúcar blanco, granulado	k003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE EN HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	F099	98	98	136	21.364	5.586	0	5.88	2.646	50
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	9.9	9	13	1.134	0.972	0.027	4.77	0.153	12.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda.	A040	5.8	5.8	21	0.725	0.0986	4.1934	0.87	0.2494	0.116
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
CEREAL - TUBERCULO	PAN - PAPAS FRITAS	Pan blanco, regular, horneado.	A060	55	55	147	4.895	1.87	26.84	29.7	1.65	297.6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	68.7	55.0	41	1.045	0.055	8.415	7.7	0.165	6.05
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
VERDURAS	VEGETALES EN LA HAMBURGUESA	Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.5	10.0	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
		Tomate, crudo	B103	21.3	17.0	4	0.153	0.017	0.697	1.53	0.085	1.02
		Lechuga común, cruda	B059	36.4	20.0	4	0.16	0.02	0.52	4.2	0.18	1.2
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						569	33.9	19.7	62	202.6	5.7	544.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Secundaria						498	17.4	16.6	69.7	220.0	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						114%	195%	119%	89%	92%	300%	182%

MODALIDAD: PREPARADO EN SITIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE												
NIVEL/GRADO		Media: Decimo y Once										
DEPARTAMENTO		CUNDINAMARCA			MUNICIPIO		SOACHA					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENOQUEROS				
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA		X		
MENÚ No. 1												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEO	REFresco DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15.0	15.0	75.0	4.0	4.0	5.8	141.0	0.1	55.3
		Avena en hojuelas, precocida	A012	20.0	20.0	82.0	3.4	1.5	12.8	12.8	0.9	0.6
		Azúcar blanco, granulado	k003	8.0	8.0	32.0	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0
CEREAL	PAN CALENTANO CON MARGARINA	Pan blanco, regular, horneado.	A060	85.0	85.0	228.0	7.6	2.9	41.5	49.5	2.6	459.8
		Margarina, con sal	D018	9.0	9.0	66.0	0.1	7.3	0.0	1.3	0.0	78.9
FRUTA	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	495.0	135.0	128.0	2.8	2.2	20.1	16.2	1.2	27.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						611	18.0	18.0	88.1	220.76	4.8	621.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	89%	93%	108%	100%	200%	207%

MENÚ No. 2												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	SORBETE DE MORA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.1	55.3
		Mora de castilla, cruda	C061	61	55	41	0.55	0.055	8.03	23.1	0.9	0.5
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	117	109	181	22.563	10.028	0.109	11.99	0.763	68.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	0.9	0	0	0.2	0.36	0.02	0.2
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	67	67	237	4.489	0.268	53.667	6	0.5	1.3
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						656	31.8	23.3	77.4	184.7	2.3	358.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						113%	157%	121%	95%	84%	963%	120%

MENÚ No. 3												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.1	55.3
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	24	24	112	0.9	3.9	18.1	8.6	0.8	0.0
		Azúcar blanco, granulado	k003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	109	109	152	23.762	6.213	0	6.54	2.943	55.6
		Aceite de girasol	D004	9	9	81	0	9	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	6.3	6	2	0.084	0.006	0.462	1.4	0	0.0
		Pimentón rojo, crudo	B080	3.5	3	1	0.03	0.009	0.189	0.21	0.012	0.1
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	80	80	214	7.1	2.72	39	43.2	2.4	432.8
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						677	35.8	25.8	73.4	200.9	6.2	582.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						117%	176%	134%	90%	91%	258%	194%

MENÚ No. 4												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.1	55.3
		Almidon de maíz crudo	A001	14	14	52	0.042	0.014	12.796	0.28	0.07	1.3
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	109	109	153	23.326	6.54	0.218	18.53	0.872	56.7
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	70	70	247	4.69	0.28	56.07	6.3	0.56	1.4
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0.0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1.7
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.1	0	116.3
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						653	32.2	20.3	84.7	168.7	1.6	349.2

RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						113%	159%	105%	104%	77%	67%	116%

MENÚ No. 5												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.1	55.3
		Almidon de maíz crudo	A001	14	14	52	0.042	0.014	12.796	0.28	0.07	1.3
		Azúcar blanco, granulado	k003	9.5	9.5	38	0	0	9.4335	0	0.0095	0.0
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propos	A040	56	56	202	7	0.952	40.488	8.4	2.408	1.12
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0.1	0	0	116.343
		Margarina, con sal	D018	9	9	66	0.054	7.3	0	1.3	0	78.9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
FRUTA	MANDARINA UNIDAD	Mandarina, cruda	C050	192	135	73	1.215	0.135	15.39	47.25	0.405	2.7
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						581	18.6	18.0	84.1	224.7	3.8	325.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						100%	92%	93%	104%	102%	158%	108%

MENÚ No. 6												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	47.9
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	26	26	117	0.9	4.15	18.875	9	0.875	0
		Azúcar blanco, granulado	k003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0
PROTEÍNA	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	66.7	60	89	7.56	6.48	0.18	31.8	1.02	83.4
		Aceite de girasol	D004	9	9	81	0	9	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	77.5
CEREAL	PAN ALIÑADO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	80	80	214	7.12	2.72	39.04	43.2	2.4	432.8
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						616	19.525	26.34	73.785	225.1	4.37	641.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	96%	136%	91%	102%	182%	214%

MENÚ No. 7												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Avena en hojuelas, precocida	A012	17	17	70	2.873	1.275	10.897	9.18	0.765	0.51
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	109	109	152	23.762	6.213	0	6.54	2.943	55.6
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	65	65	229	4.355	0.26	52.065	5.85	0.52	1.3
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						649	35.1	20.8	78.6	165.1	4.4	268.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						112%	173%	108%	97%	75%	183%	90%

MENÚ No. 8												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Curuba, cruda	C010	60	30	37	0.03	0.01	9.14	0.2	0.1	0.9
		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
LEGUMINOSA	LENTEJAS CON ZAHAHORIA	Lenteja común, cruda	T026	48	48	186	11.088	0.432	29.28	24.48	3.456	12.96
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.9	5	2	0.035	0.005	0.475	1.3	0.02	1.7
		Aceite de girasol	D004	5.5	5.5	50	0	5.5	0	0	0	0.0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	124	2.345	0.14	28.035	3.15	0.28	0.7
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Aceite de girasol	D004	5.5	5.5	50	0	5.5	0	0	0	0.0
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	142	135	72	0.81	0.135	14.985	22.95	0.54	2.7
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						630	18.4	15.7	96.2	194.7	4.6	307.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	91%	81%	118%	89%	110%	102%

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)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	26	26	130	6.838	6.916	9.984	244.4	0.13	95.94
		Avena en hojuelas, precocida	A012	17	17	70	2.873	1.275	10.897	9.18	0.765	0.51
		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
CEREAL	PAN QUESO CON MARGARINA	Pan regular horneado	A060	85	85	228	7.565	2.89	41.48	45.9	2.55	459.85
		Margarina	D018	9	9	66	0.054	7.299	0	1.26	0	78.93
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	158.6	135	78	1.35	0.135	16.875	12.15	0.81	1.35
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						604	18.7	18.5	87.1	312.9	4.2	636.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						104%	92%	96%	107%	142%	175%	212%

MENÚ No. 10												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	SORBETE DE MANGO	Mango común, crudo	C051	90	45	36	0.27	0	7.695	6.75	0.225	1.8
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	117	109	181	22.563	10.028	0.109	11.99	0.763	68.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	14	0	1.5	0	0	0	0
		Tomate, crudo	B103	10	8	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	70	70	260	9.1	1.05	52.29	17.5	2.73	4.2
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	14	0	1.5	0	0	0	0
		Tomate, crudo	B103	10	8	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						691	36.1	26.1	75.4	179.3	3.8	363.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						119%	178%	135%	93%	82%	158%	121%

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)
LACTEO	SORBETE DE LULO	Lulo, crudo	C045	75	45	80	4.208	4.256	6.144	150.4	0.08	59.04
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	16	16	80	4.208	4.256	6.144	150.4	0.08	59.04
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0	0.0
CEREAL	CALENTADO DE ARROZ Y FRIJOLES	Frijol cargamento rojo, crudo	T011	57	57	220	12.996	0.855	34.428	67.83	3.021	5.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Tomate, crudo	B103	6.3	5	1	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3
		Aceite de girasol	D004	6	6	54	0	6	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	124	2.345	0.14	28.035	3.15	0.28	0.7
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	5.3	5	2	0.07	0.005	0.385	1.2	0.015	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Aceite de girasol	D004	6	6	54	0	6	0	0	0	0
FRUTA	MELON PORCION	Melón, crudo	C060	160	80	34	0.94	0	6.75	14.85	0.54	9.45
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						687	24.8	21.5226	91.4716	389.704	4.0604	367.354
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						118%	122%	112%	113%	177%	175%	122%

MENÚ No. 12												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Curuba, cruda	C021	80	40	15	0.24	0.04	3.4	2.8	0.4	34
		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0.008	0
PROTEÍNA	NUGGET DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	117	109	181	22.563	10.028	0.109	11.99	0.763	68.6
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	18	18	65	2.25	0.306	13.014	2.7	0.774	0.36
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5.6	5	7	0.63	0.54	0.015	2.65	0.085	6.95
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
CEREAL	PASTA NAPOLITANA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	65	65	241	8.45	0.975	48.555	16.25	2.535	3.9
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	8.4	8	3	0.112	0.008	0.616	1.92	0.024	0.32
		Tomate, crudo	B103	18.8	15	3	0.135	0.015	0.615	1.35	0.075	0.9
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						694	38.2	23.9	80	180.8	4.7	325.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						120%	188%	124%	99%	82%	195%	109%

MENÚ No. 13												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	21	21	105	5.523	5.586	8.064	197.4	0.105	77.49
		Almidon de maíz crudo	A001	18	18	67	0.054	0.018	16.452	0.36	0.09	1.62
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0	0.0
PROTEÍNA	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	73.7	67	100	8.442	7.236	0.201	35.51	1.139	93.13
		Aceite de girasol	D004	7	7	63	0	7	0	0	0	0
		Sal	L015	0.2	0.2	0	0	0	0	0.048	0.0006	77.562
CEREAL	PAN CALENTANO	Pan regular horneado	A060	45	45	121	4.005	1.53	21.96	24.3	1.35	243.45
FRUTA	PERA UNIDAD	Pera, cruda	C071	158.6	135	85	0.405	0.27	17.415	10.8	0.54	1.35
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						577	18.4	21.6	73.0	268.4	3.2	494.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						99%	91%	112%	90%	122%	133%	165%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	105	5.523	5.586	8.064	197.4	0.105	77.49
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0	0.0
PROTEÍNA	QUESO TIPO CUAJADA	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada de trigo, rortmicada, todo propósito, cruda	G017	45	45	93	6.84	6.93	0.9	220.5	0.675	28.8
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, rortmicada, todo propósito, cruda	A040	67	67	241	8.375	1.139	48.441	10.05	2.881	1.34
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	20.3	15	22	1.89	1.62	0.045	7.95	0.255	20.85
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Margarina, con sal	D018	8	8	59	0.048	6.488	0	1.12	0	70.16
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						621	23.18	24.087	76.957	442.132	4.4069	314.983
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	114%	125%	95%	201%	183%	105%

MENÚ No. 15												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Avena en hojuelas, precocida	A012	17	17	70	2.873	1.275	10.897	9.18	0.765	0.51
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE GOULASH	Res, carne magra, cruda	F099	109	109	152	23.762	6.213	0	6.54	2.943	55.6
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	65	65	229	4.355	0.26	52.065	5.85	0.52	1.3
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	2	0.056	0.004	0.308	0.96	0.012	0.16
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda.	A072	7	7	26	0.91	0.105	5.229	1.75	0.273	0.42
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						675	36	20.9	83.7	166.8	4.6	346.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	177%	108%	103%	76%	191%	116%

MENÚ No. 16												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	REFRESCO DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Avena en hojuelas, precocida	A012	17	17	70	2.873	1.275	10.897	9.18	0.765	0.51
		Azúcar blanco, granulado	k003	9	9	36	0	0	8.937	0	0.009	0
PROTEÍNA	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55.6	50	75	6.3	5.4	0.15	26.5	0.85	69.5
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	7	7	63	0	7	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	PAN BLANDITO	Pan blanco, regular, horneado.	A060	65	65	174	5.785	2.21	31.72	35.1	1.95	351.65
	PAPAYA PORCION	Papaya, madura, cruda	C065	193	135	54	0.675	0.135	11.07	32.4	0.405	6.75
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						549	19.7	20	69	245.572	4.0869	600.503
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						95%	97%	104%	85%	112%	154%	200%

MENÚ No. 17												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	100	5.26	5.32	7.68	188	0.1	73.8
		Almidon de maíz crudo	A001	17	17	63	0.051	0.017	15.538	0.34	0.085	1.53

		Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
CEREAL	HOJUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, tortificada, todo proposito, cruda	A040	57	57	205	7.125	0.969	41.211	8.55	2.451	1.14
		Chocolate en pastilla, con azúcar	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Margarina, con sal	D018	9	9	66	0.054	7.299	0	1.26	0	78.93
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	45.1	42	63	5.292	4.536	0.126	22.26	0.714	58.38
FRUTA	SANDIA	Sandía, cruda	C079	337.5	135	23	0.54	0	4.995	5.4	0.405	1.35
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						552	18.3	18.1	77.4	225.8	3.7	331.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD NIVEL Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						95%	90%	94%	95%	103%	154%	110%

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)
LACTEO	BEBIDA ACHOCOLATADA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	17	17	85	4.471	4.522	6.528	159.8	0.085	62.73
		Chocolate en pastilla, con azúcar	K010	12	12	56	0.432	1.992	9.06	4.32	0.42	0
PROTEÍNA	LENTEJA GUISADA	Azúcar blanco, granulado	k003	8	8	32	0	0	7.944	0	0	0.0
		Lenteja común, cruda	T026	53	53	205	12.243	0.477	32.33	27.03	3.816	14.31
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.072	0.008	0.328	0.72	0.04	0.48
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Aceite de girasol	D004	4.5	4.5	50	0	5.5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.68	0.16	32.04	3.6
Aceite de girasol	D004			4.5	4.5	50	0	5.5	0	0	0	0
Cebolla Cabezona, cruda	B027			4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
Sal	L015			0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
Ajo, crudo	B009			0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						624	20.0	18.1	88.9	197.6	4.7	311.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	99%	94%	109%	90%	196%	104%

MENÚ No. 19												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Banano común, crudo	C010	117	82	83	1.23	0.082	18.286	6.56	0.738	2.46
		Azúcar blanco, granulado	k003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0.0
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	117	109	181	22.563	10.028	0.109	11.99	0.763	68.6
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.3	0.3	0	0	0	0	0.072	0.0009	116.343
CEREAL	TAJADAS DEPLATANO	Plátano dominico, maduro, crudo	B085	192.3	125	170	1.375	0.375	38.875	5	1	5
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						623	29.2	22.4	73.4	165.9	2.6	248.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	144%	116%	90%	75%	108%	83%

MENÚ No. 20												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35
		Curuba, cruda	C021	100	50	27	0.42	0.07	5.95	4.9	0.7	59.5
		Azúcar blanco, granulado	k003	10	10	40	0	0	9.93	0	0	0.0
PROTEÍNA	CARNE EN HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	F099	109	109	152	23.762	6.213	0	6.54	2.943	55.6
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	9.9	9	13	1.134	0.972	0.027	4.77	0.153	12.5
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	4.2	4	1.6	0.1	0	0.3	0.96	0.012	0.16
		Ajo, crudo	B009	0.2	0.2	0	0.0094	0.0006	0.0586	0.08	0.0026	0.038
		Harina de trigo, tortificada, todo proposito, cruda	A040	7.3	7.3	26	0.9125	0.1241	5.2779	1.095	0.3139	0.146
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
		Pan blanco, regular, horneado.	A060	65	65	174	5.785	2.21	31.72	35.1	1.95	351.6
CEREAL - TUBERCULO	PAN - PAPAS FRITAS	cáscara, cruda	B068	93.7	75.0	56	1.425	0.075	11.475	10.5	0.225	8.25
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0.1	0.1	0	0	0	0	0.024	0.0003	38.781
		Cebolla Cabezona, cruda	B027	10.5	10.0	4	0.14	0.01	0.77	2.4	0.03	0.4
VERDURAS	VEGETALES EN LA HAMBURGUESA	Tomate, crudo	B103	25.0	20.0	5	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2
		Lechuga común, cruda	B059	54.6	30.0	5	0.24	0.03	0.78	6.3	0.27	1.8
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						660	38	22.7	72.9	215.5	6.7	624.1
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD Nivel Media						580	20.3	19.3	81.2	220.0	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						114%	187%	118%	90%	98%	279%	208%

La educación
es de todos

Mineducación

PAE

MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA					
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA			MUNICIPI	SOACHA
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO /
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTE	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LÁCTEOS	AVENA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	YOGURT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT
DERIVADO DE CEREAL	TORTA NARANJA	PAN CON BOCADILLO	MELOSA DE AREQUIPE	CROISSANT CON BOCADILLO	PONQUE TRADICIONAL
FRUTA*		BANANO	MANDARINA	DURAZNO	
AZÚCARES Y DULCES	COCADA				DULCE CON LECHE
SEMANA No. 2					
COMPONENTE	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LÁCTEOS	AVENA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	AVENA UHT	YOGURT	AVENA UHT
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE MARACUYA	GALLETAS CHIP DE CHOCOLATE	MOJICON DE AREQUIPE	PONQUE DE CHIP DE CHOCOLATE	GALLETAS DE LIMON
FRUTA*		DURAZNO	PERA	NARANJA	
AZÚCARES Y DULCES	GALLETIN DE BOCADILLO Y DULCE DE LECHE				DULCE DE MORA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	YOGURT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE COCO	PAN MULTICEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	PANETON	TORTA DE FRUTOS ROJOS
FRUTA*		MANGO	MANDARINA	CIRUELA	
AZÚCARES Y DULCES	GALLETAS CON BOCADILLO				DULCE DE COCO
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	YOGURT	AVENA UHT
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE VAINILLA	PAN CON UVAS PASAS	PASTEL CON AREQUIPE	MOGOLLA CON BOCADILLO	GALLETAS CASERA
FRUTA*		BANANO	GUAYABA PERA	MANGO	
AZÚCARES Y DULCES	MANI				ROLLO DE BOCADILLO
NOTA*: El producto puede variar de acuerdo a la disponibilidad de materia prima o tiempo de cosecha del mismo.					
Nota: Resolución 335 de 2021 UAPA.					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE			CATALINA SÁNCHEZ FORERO		

 La educación es de todos Mineducación PAE					
RACIÓN INDUSTRIALIZADA					
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA		MUNICIPIO	SOACHA	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIA NO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
LÁCTEOS	Leche entera UHT				
	Leche entera saborizada UHT (sabores a fresa, vainilla y chocolate)				
	Bebida Láctea UHT				
	Avena UHT				
	Yogurt				
	Kumis				
DERIVADO DE CEREAL	Pan uva, Pan Dulce, Pan blanco, Pan mantequilla, Pan aliñado, Pan blandito, Pan de queso, Pan coco				
	Galleta cebrá, Galleta Casera, Galleta Chip, Galleta chocolate, Galleta waffer, Galleta de Avena, Galleta				
	Mantecada, Brownie, Ponque Naranja, Torta Mantequilla, Torta Chocolate, Ponque Maracuya, Ponque de				
	Muffin de queso, Almojabana, Palito de queso, Donus, Brownie				
	Pastel con arequipe, Pastel con bocadillo				
	Roscon con bocadillo, Roscon con arequipe				
	Arepá de choclo, arepá de maíz, arepá tipo árabe, arepá de queso, envuelto de maíz.				
FRUTA	Cereal				
	Naranja, Mandarina, Banano, Granadilla, Ciruelas, Manzana, Pera, fresa, Mango, Durazno.				
AZÚCAR Y DULCES	Anón, carambolo, ciruela, Banano bocadillo, Uchuva, uvas, Kiwi				
	Cocada, Dulce de leche, Rollito de Bocadillo, Leche condensada, Panelita de leche, Arequipe, Chocolatina, Mani de sal, Mani confitado, Mani con uvas pasas, Maní natural, Barra de Granola, Barra de cereal, Barra				
QUESO	Queso campesino, queso americano, quesito, queso sabana, queso ricotta, queso mozzarella.				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA			OLGA XIMENA BELLO GUERRERO		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 02487	

MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA JM - JT AL 20%												
NIVEL/GRADO			PRE ESCOLAR									
DEPARTAMENTO		CUNDINAMARCA			MUNICIPIO			SOACHA				
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO			AFROCOLOMBIANO /			SIN PERTENENCIA		X
		RAIZAL		ROM								
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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	180.0	180	153	4.5	5.4	21.6	180.0	0.7	135.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA NARANJA	PONQUE SABOR NARANJA	FT49	20.0	20	70	1.6	2.4	10.0	14.0	0.2	0.0
AZÚCAR Y DULCES	COCADA	COCADA	FT60	15.0	15	54	0.6	0.8	11.4	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						277	6.7	8.6	43.0	194	0.9	135.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	103%	119%	102%	138%	82%	59%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	180.0	180	153	6	5	20	180	0	135.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON BOCADILLO	PAN CON BOCADILLO	FT54	20.0	20	77.3	3.2	2	12	14	0.2	0.0
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	142.9	100	101	1.5	0.1	22.3	8.0	0.9	3.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						331	10.7	7.1	54.3	202	1.1	138.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						127%	165%	99%	128%	144%	100%	61%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	180.0	180	117	5	6	9	225	0	135.0
DERIVADO DE CEREAL	MELOSA DE AREQUIPE	MELOSA DE AREQUIPE	FT55	35.0	35	105	3.2	1.8	19.3	1.8	0.4	0.0
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	142.9	100	54	0.9	0.1	11.4	35.0	0.3	3.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						276	9.1	8.0	40.0	262	1.0	138.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	140%	111%	94%	187%	91%	61%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	180.0	180	146	5.22	5.04	20.16	160.2	0	72.0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	CROISSANT CON BOCADILLO	FT55	20.0	20	83	2.2	2.2	13.0	1.4	2.0	11.8
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	117.6	100	58	1.0	0.1	12.5	9.0	0.6	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						287	8.42	7.34	45.66	170.6	2.6	83.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	129%	102%	107%	122%	236%	37%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	180.0	180	153	6	5	20	180	0	135.0

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	AVENA	FT36	180.0	180	153	4.5	5.4	21.6	180.0	0.7	135.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE TRADICIONAL	Ponque sabor a maracuya	FT24	20.0	20	70	1.6	2.4	10.0	28.0	0.4	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	GALLETIN DE BOCADILLO Y DULCE DE LECHE	GALLETIN DE BOCADILLO Y DULCE DE LECHE	FT33	15.0	15	52	0.3	0.3	12.3	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						275	6.4	8.1	43.9	194	0.9	135.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	98%	112%	103%	138%	82%	59%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	180.0	180	153	4.5	5.4	21.6	180.0	0.7	135.0
DERIVADO DE CEREAL	MOJICON DE AREQUIPE	MOJICON DE AREQUIPE	FT66	30.0	30	36	1.2	0.6	5.0	21.0	0.3	0.0
FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117.6	100	63	0.3	0.2	12.9	8.0	0.4	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						252	6.0	6.2	39.5	208	1.4	135.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						92%	92%	86%	93%	149%	127%	59%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	180.0	180	153	4.5	5.4	21.6	180.0	0.7	135.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LIMON	GALLETAS SABOR A LIMON	FT41	20.0	20	76	1.8	3.4	12.0	14.0	0.2	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE DE MORA	DULCE DE MORA	FT61	15.0	15	48	0.0	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						277	6.3	8.8	44.7	194	0.9	135
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	97%	122%	106%	138%	82%	59%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	180.0	180	117	5	6	9	225	0	135.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE COCO	Ponque coco	FT46	20.0	20	70	1.6	2.4	10.0	14.0	0.2	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	GALLETAS CON BOCADILLO	GALLETIN	FT33	15.0	15	52	0.3	0.3	12.3	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						239	7	9	31	239	0.2	135
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						92%	108%	125%	73%	170%	18%	59%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	180.0	180	153	4.5	5.4	21.6	180.0	0.7	135.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN MULTICEREAL	PAN MULTICEREAL	FT63	20.0	20	57	1.6	1.2	10.6	14.0	0.2	0.0
FRUTA	MANGO	Mango común, crudo	C051	200.0	100	79	0.6	0.0	17.1	15.0	0.5	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						289	6.7	6.6	49.3	209	1.4	135
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	103%	92%	116%	149%	127%	59%

MENÚ No. 13												
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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	180.0	180	153	6	5	20	180	0	135.0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	CROISSANT CON BOCADILLO	FT55	20.0	20	83	2.2	2.2	13.0	1.4	2.0	11.8
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	142.9	100	54	0.9	0.1	11.4	35.0	0.5	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						290	9	8	44	216	3	146.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	138%	11%	104%	154%	272%	64%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	180.0	180	146	5.22	5.04	20.16	160.2	0	72.0
DERIVADO DE CEREAL	PANETON	PAN CON FRUTAS O PANETON	FT45	25.0	25	90	2.5	1.3	11.5	17.5	0.3	7.4
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	105.3	100	53	0.6	0.1	11.1	17.0	0.4	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						289	8.32	6.39	42.76	194.7	0.65	79.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						111%	128%	89%	101%	139%	59%	35%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	180.0	180	153	6	5	20	180	0	135.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE FRUTOS ROJOS	PONQUE DE FRUTOS ROJOS	FT52	20.0	20	70	1.6	2.4	10.0	14.0	0.2	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE DE COCO	DULCE COCO	FT64	15.0	15	56	0.7	0.7	11.9	0.0	0.2	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						279	9	9	42	194	0.2	135
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	138%	125%	100%	138%	18%	59%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	180.0	180	153	6	5	20	180	0	135.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE VAINILLA	PONQUE SABOR A VAINILLA	FT53	20.0	20	70	1.6	2.4	10.0	14.0	0.2	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	MANI	Maní con piel, tostado, sin sal	T029	15	15	98	3.9	7.6	2.9	8.0	0.3	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						321	12	15	33	202	1	135
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						123%	185%	208%	78%	144%	91%	60%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	180.0	180	153	4.5	5.4	21.6	180.0	0.7	135.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON UVAS PASAS	PAN Y/O MOGOLLA CON UVAS PASAS	FT43	40.0	40	72	2.0	1.0	9.2	14.0	0.2	0.0
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	142.9	100	101	1.5	0.1	22.3	8.0	0.9	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						326	8	6.5	53.1	202	1.8	135
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						125%	123%	90%	125%	144%	163%	59%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	180.0	180	117	5	6	9	225	0	135.0
DERIVADO DE CEREAL	PASTEL CON AREQUIPE	Pastel con arequipe	FT29	40.0	40	120	3.6	2.4	16.0	20.0	1.2	0.0
FRUTA	GUAYABA PERA	Guayaba, pintona, cruda	C032	133.3	100	78	0.9	0.4	15.1	16.0	0.3	0.0
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						315	10	9	40	261	2	135
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						121%	153%	125%	94%	186%	181%	59%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	180.0	180	146	5.22	5.04	20.16	160.2	0	72.0
DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA CON BOCADILLO	PAN CON BOCADILLO LIDER	FT54	20.0	20	77	3.2	2.0	12.0	14.0	0.2	0.0

FRUTA	MANGO	Mango común, crudo	C051	200.0	100	79	0.6	0.0	17.1	15.0	0.5	0.0
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						301	9.02	7.04	49.26	189.2	0.7	72
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						115%	138%	97%	116%	135%	694%	32%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	180.0	180	153	4.5	5.4	21.6	180.0	0.7	135.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS CASERA	Galleta casera	FT18	20.0	20	76	1.6	3.4	12.0	14.0	0.2	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0	ROLLO DE BOCADILLO	ROLLO DE BOCADILLO	FT68	15.0	15	55	0.3	0.2	12.1	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						284	6.4	9	45.7	194	0.9	135
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						260	6.5	7.2	42.3	140	1.1	227.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	98%	125%	108%	138%	82%	60%

La educación es de todos Mineducación PAE												
MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA JM - JT AL 20%												
NIVEL/GRADO: PRIMARIA				PRIMERO SEGUNDO TERCERO								
DEPARTAMENTO		CUNDINAMARCA			MUNICIPIO			SOACHA				
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO			AFROCOLOMBIANO /					
		RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA			X		
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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA NARANJA	PONQUE SABOR NARANJA	FT49	30.0	30	105	2.4	3.6	15	21	0.3	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	COCADA	COCADA	FT60	15.0	15	54	0.6	0.7	11.4	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						329	8.0	10.3	50.4	221	1.1	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						101%	100%	113%	95%	138%	92%	63%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON BOCADILLO	PAN CON BOCADILLO	FT54	30.0	30	115	4.8	3.0	18.0	21.0	0.3	0
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	CO10	142.9	100	101	1.5	0.1	22.3	8.0	0.9	3.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						386	13.3	9.1	62.3	229	1.2	153.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						118%	166%	100%	117%	143%	96%	63%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	MELOSA DE AREQUIPE	MELOSA DE AREQUIPE	FT55	35.0	35	135	5.0	2.5	24.8	2.3	0.5	0.0
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	CO50	142.9	100	54	0.9	0.1	11.4	35.0	0.3	3.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						319	11.9	9.6	46.2	287	0.8	158.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRE ESCOLAR/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						98%	148%	105%	87%	179%	66%	65%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	CROISSANT CON BOCADILLO	FT55	40.0	40	166	4.4	4.4	26.0	2.8	4.0	23.6
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	CO23	117.6	100	58	1.0	0.1	12.5	9.0	0.6	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						386	11.2	10.1	60.9	189.8	4.6	103.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						118%	140%	110%	115%	118%	383%	43%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE TRADICIONAL	PONQUE TRADICIONAL	FT58	30.0	30	105	2.4	3.6	15.0	21.0	0.8	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE CON LECHE	DULCE DE LECHE	FT62	20.0	20	75	0.9	0.9	19.7	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						350	10.3	10.5	56.7	221	0.8	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	128%	115%	107%	138%	67%	63%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE TRADICIONAL	Ponque sabor a maracuya	FT24	30.0	30	105	2.4	3.6	15.0	42.0	0.6	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	GALLETIN DE BOCADILLO Y DULCE DE LECHE	GALLETIN DE BOCADILLO Y DULCE DE LECHE	FT33	20.0	20.0	69	0.4	0.4	16.4	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						344	7.8	10.0	55.4	242	1.4	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	98%	109%	104%	151%	116%	63%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CHIP DE CHOCOLATE	GALLETA CON CHIP DE CHOCOLATE	FT42	30.0	30	114	3.7	7.6	36.0	21.0	0.3	0.0
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	117.6	100	58	1.0	0.1	12.5	9.0	0.6	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						342	12.0	14.0	70.5	230	0.9	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	163%	175%	133%	143%	75%	63%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	MOJICON DE AREQUIPE	MOJICON DE AREQUIPE	FT66	55.0	55	66	2.2	1.1	11.0	38.5	0.5	0.0
FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117.6	100	63	0.3	0.2	12.9	8.0	0.4	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						299	7.5	7.3	47.9	247	1.7	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						92%	94%	80%	91%	154%	142%	63%

MENÚ No. 9												
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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0

DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE CHIP DE CHOCOLATE	PONQUE CON CHIPS DE CHOCOLATE	FT47	40.0	40	140	3.2	4.8	20.0	28.0	0.4	0.0
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	C062	166.7	100	41	0.7	0.3	8.8	33.0	1.3	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						343	9.7	10.7	51.2	239	1.7	80
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	121%	117%	97%	149%	142%	33%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LIMON	GALLETAS SABOR A LIMON	FT41	40.0	40	152	3.6	6.8	24.0	28.0	0.4	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE DE MORA	DULCE DE MORA	FT61	20.0	20	64	0.0	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						386	8.6	12.8	62.8	228	1.2	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						118%	107%	140%	118%	142%	100%	63%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE COCO	Ponque coco	FT46	35.0	35	123	2.8	4.2	17.5	24.5	0.4	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	GALLETAS CON BOCADILLO	GALLETIN	FT33	20.0	20	69	0.4	0.4	16.4	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						322	9	12	44	275	0.4	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						99%	125%	131%	83%	171%	33%	63%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN MULTICEREAL	PAN MULTICEREAL	FT63	40.0	40	104	3.2	2.4	21.2	28.0	0.4	0.0
FRUTA	MANGO	Mango común, crudo	C051	200.0	100	79	0.6	0.0	17.1	15.0	0.5	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						353	8.8	8.4	62.3	243	1.7	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	110%	92%	117%	151%	141%	63%

MENÚ No. 13												
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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	CROISSANT CON BOCADILLO	FT55	40.0	40	166	4.4	4.4	26.0	2.8	4.0	23.6
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	142.9	100	54	0.9	0.1	11.4	35.0	0.5	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						390	12	11	59	238	5	173.6

RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD	326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	119%	150%	121%	111%	148%	416%	72%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	PANETON	PAN CON FRUTAS O PANETON	FT45	45.0	45	162	4.5	2.3	20.7	31.5	0.5	13.3
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	105.3	100	53	0.6	0.1	11.1	17.0	0.4	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						377	10.9	8.04	54.2	226.5	0.94	93.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						115%	123600%	88%	102%	141%	78%	39%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE FRUTOS ROJOS	PONQUE DE FRUTOS ROJOS	FT52	40	40.0	140	3.2	4.8	20.0	28.0	0.4	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE DE COCO	DULCE COCO	FT64	20.0	20	75	0.9	0.9	16.0	0.0	0.2	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						385	11	12	58	228	1	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						118%	138%	131.1%	109%	143%	83%	63%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE VAINILLA	PONQUE SABOR A VAINILLA	FT53	40.0	40	140	3.2	4.8	20.0	28.0	0.4	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	MANI	Maní con piel, tostado, sin sal	T029	20	20	130	5.2	10.1	3.8	10.6	0.4	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						440	15	21	46	239	1	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						134%	187%	230%	87%	149%	83%	63%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON UVAS PASAS	PAN Y/O MOGOLLA CON UVAS PASAS	FT43	40.0	40	144	4.0	2.0	18.4	28.0	0.4	0.0
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	142.9	100	101	1.5	0.1	22.3	8.0	0.9	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						415	10.5	8.1	64.7	236	2.1	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						127%	131%	89%	122%	148%	175%	63%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PASTEL CON AREQUIPE	Pastel con arequipe	FT29	60.0	60	180	5.4	3.6	24.0	30.0	1.8	0.0
FRUTA	GUAYABA PERA	Guayaba, pintoná, cruda	C032	133.3	100	78	0.9	0.4	15.1	16.0	0.3	0.0
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						388	12	11	49	296	2	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						119%	150%	120%	92%	185%	166%	63%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA CON BOCADILLO	PAN CON BOCADILLO	FT54	40.0	40	174	6.4	4.0	24.0	28.0	0.4	0.0
FRUTA	MANGO	Mango común, crudo	C051	200.0	100	79	0.6	0.0	17.1	15.0	0.5	0.0
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						415	12.8	9.6	63.5	221	0.9	80
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						97%	160%	105%	120%	138%	75%	33%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galleta casera	FT18	40.0	40	150	3.2	6.8	24.0	28.0	0.4	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0	ROLLO DE BOCADILLO	ROLLO DE BOCADILLO	FT68	20.0	20	73	0.4	0.3	16.2	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						393	8.6	13.1	64.2	228	0.4	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: PRIMERO SEGUNDO TERCERO/MODALIDAD						326	8.0	9.1	52.9	160	1.2	240.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						120%	108%	143%	121%	142%	33%	52%

APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ	481	13.6	12.32	76.4	193	6.72	116.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA	399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	120%	136%	110%	118%	88%	395%	38%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE TRADICIONAL	PONQUE TRADICIONAL	FT58	50.0	50	175	4.0	6.0	25.0	35.0	1.3	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE CON LECHE	DULCE DE LECHE	FT62	25.0	25	94	1.1	1.1	24.6	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						439	12.0	13.0	72.0	235	1.0	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	120%	117%	111%	107%	58%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE TRADICIONAL	Ponque sabor a maracuya	FT24	50.0	50	175	4.0	6.0	25.0	70.0	1.5	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	GALLETIN DE BOCADILLO Y DULCE DE LECHE	GALLETIN DE BOCADILLO Y DULCE DE LECHE	FT33	25.0	25.0	86	0.5	0.5	20.5	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						431	9.5	12.5	69.5	270	2.3	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						108%	95%	112%	107%	123%	135%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CHIP DE CHOCOLATE	GALLETA CON CHIP DE CHOCOLATE	FT42	40.0	40	152	3.2	6.8	24.0	28.0	0.4	0.0
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	141.0	120	70	1.2	0.1	15.0	10.8	0.7	1.2
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						392	11.0	13.0	61.0	239	1.1	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						98%	110%	11%	133%	143%	75%	63%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	MOJICON DE AREQUIPE	MOJICON DE AREQUIPE	FT66	100.0	100	120	4.0	2.0	20.0	70.0	1.0	0.0
FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	141.1	120	76	0.36	0.24	15.48	9.6	0.48	1.2
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						366	9.4	8.2	59.5	280	2.3	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0

% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	91%	94%	74%	92%	127%	134%	50%
--	-----	-----	-----	-----	------	------	-----

MENÚ No. 9												
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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE CHIP DE CHOCOLATE	PONQUE CON CHIPS DE CHOCOLATE	FT47	60.0	60	210	4.8	7.3	30.0	42.0	0.6	0.0
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	C062	199.2	120	49	0.84	0.36	10.56	39.6	1.56	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						421	11.44	13.28	62.96	259.6	2.16	82.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						107%	114%	119%	97%	118%	127%	28%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LIMON	GALLETAS SABOR A LIMON SAN ISIDRO	FT41	50.0	50	190	4.5	8.5	30.0	35.0	0.5	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE DE MORA	DULCE DE MORA	FT61	25.0	25	64	0.0	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						424	9.5	14.5	68.8	235	1.3	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	95%	130%	106%	106%	76%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE COCO	Ponque coco	FT46	50.0	50	176	4.0	6.4	25.0	35.0	0.6	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	GALLETAS CON BOCADILLO	GALLETIN	FT33	25.0	25	86	0.5	0.5	16.4	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						392	11	14	51.4	285	0.6	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						98%	110%	126%	79%	130%	36%	50%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN MULTICEREAL	PAN MULTICEREAL	FT63	60.0	60	156	4.8	3.6	31.8	42.0	0.6	0.0
FRUTA	MANGO	Mango común, crudo	C051	240.0	120	95	0.7	0.0	21.0	18.0	0.5	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						421	10.5	9.6	76.8	260	1.4	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	105%	85%	118%	118%	82%	50%

MENÚ No. 13												
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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	CROISSANT CON BOCADILLO	FT55	60.0	60	249	6.6	6.6	39.0	4.2	6.0	35.4
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	172.0	120	65	1.1	0.1	13.7	42.0	0.4	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						484	15	13	75	246	6	187.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						124%	150%	117%	115%	118%	352%	63%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	PANETON	PAN CON FRUTAS O PANETON	FT45	65.0	65	234	6.5	3.3	29.9	45.5	0.7	19.2
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	126.4	120	64	0.72	0.12	13.32	20.4	0.48	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						460	13.02	9.02	65.62	243.9	1.2	101.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						115%	130%	81%	101%	110%	70%	34%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE FRUTOS ROJOS	PONQUE DE FRUTOS ROJOS	FT52	60	60.0	210	4.8	7.2	30.0	42.0	0.6	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE DE COCO	DULCE COCO	FT64	25.0	25	94	1.1	1.3	20.0	0.0	0.2	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						474	13	14	72	242	1	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						118%	130%	126%	111%	111%	59%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	LECHE ENTERA SAVORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE VAINILLA	PONQUE SABOR A VAINILLA	FT53	60.0	60	210	4.8	7.2	30.0	42.0	0.6	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	MANI	Maní con piel, tostado, sin sal	T029	25	25	162	6.5	12.6	4.8	13.3	0.5	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						542	18	26	57	255	1	150

RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA	399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	136%	180%	234%	88%	115%	59%	50%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON UVAS PASAS	PAN Y/O MOGOLLA CON UVAS PASAS	FT43	60.0	60	216	6.0	3.0	27.6	42.0	0.6	0.0
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	171.5	120	121	1.8	0.1	26.8	9.6	1.1	3.6
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						507	12.8	9.1	78.4	251.6	2.5	153.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						127%	128%	82%	121%	114%	147%	51%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PASTEL CON AREQUIPE	Pastel con arequipe	FT29	80.0	80	240	7.2	4.8	32.0	40.0	2.4	0.0
FRUTA	GUAYABA PERA	Guayaba, pintona, cruda	C032	160.0	120	94	1.08	0.48	18.12	19.2	0.36	3.6
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						464	14	12	60	309	3	153.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	140%	108%	95%	140%	176%	51%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA CON BOCADILLO	PAN CON BOCADILLO	FT54	50.0	50	212	8.0	5.0	30.0	35.0	0.5	0.0
FRUTA	MANGO	Mango común, crudo	C051	240.0	120	95	0.7	0.0	21.0	18.0	0.5	0.0
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						469	14.52	10.6	73.4	231	1	80
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						117%	145%	95%	113%	105%	58%	27%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galleta casera	FT18	60.0	60	225	4.8	10.2	36.0	42.0	0.6	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	ROLLO DE BOCADILLO	ROLLO DE BOCADILLO	FT68	25.0	25	91	0.5	0.4	20.3	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						486	10.3	16.6	80.3	242	1.4	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN PRIMARIA: CUARTO QUINTO/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						399	10.0	11.1	64.8	220	1.7	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						121%	103%	149%	124%	110%	82%	50%



MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA JM - JT AL 20%												
NIVEL/GRADO:				SECUNDARIA								
DEPARTAMENTO		CUNDINAMARCA		MUNICIPIO			SOACHA					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO			AFROCOLOMBIANO /			X		
		RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA					
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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA NARANJA	PONQUE SABOR NARANJA	FT49	70.0	70	245	5.6	8.4	35	49	0.7	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	COCADA	COCADA	FT60	25.0	25	90	1.0	1.1	23.6	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						505	11.6	15.5	82.6	249	1.5	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						101%	93%	112%	102%	113%	78%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON BOCADILLO	PAN CON BOCADILLO LIDER	FT54	70.0	70	267	11.2	7.0	42.0	49.0	0.7	0.0
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	171.5	120	121	1.8	0.1	26.8	9.6	1.1	3.6
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						558	20.0	13.1	90.8	259	1.8	153.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						112%	160%	95%	112%	119%	95%	51%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	MELOSA DE AREQUIPE	MELOSA DE AREQUIPE	FT55	85.0	85	255	7.7	4.3	47.0	4.3	0.9	0.0
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	172.0	120	65	1.1	0.1	13.7	42.0	0.4	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						450	14.7	11.3	70.7	296	1.3	152.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						90%	118%	81%	87%	134%	68%	51%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	CROISSANT CON BOCADILLO	FT55	80.0	80	332	8.8	8.8	52.0	5.6	8.0	47.2
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	141.0	120	70	1.2	0.1	15.0	10.8	0.7	1.2
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						564	15.8	14.52	89.4	194.4	8.72	128.4

RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA	498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD	113%	126%	105%	110%	88%	458%	43%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE TRADICIONAL	PONQUE TRADICIONAL	FT58	70.0	70	245	5.6	8.4	35.0	49.0	1.8	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE CON LECHE	DULCE DE LECHE	FT62	30.0	30	113	1.3	1.3	30.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						528	13.9	15.7	87.0	249	1.8	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	111%	113%	107%	113%	94%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE TRADICIONAL	Ponque sabor a maracuya	FT24	70.0	70	245	5.6	8.4	35.0	98.0	2.1	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	GALLETIN DE BOCADILLO Y DULCE DE LECHE	GALLETIN DE BOCADILLO Y DULCE DE LECHE	FT33	30.0	30.0	103	0.6	0.6	24.6	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						518	11.2	15.0	83.6	298	2.9	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						104%	95%	109%	103%	135%	152%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CHIP DE CHOCOLATE	GALLETA CON CHIP DE CHOCOLATE	FT42	70.0	70	266	5.6	11.9	42.0	49.0	0.4	0.0
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	141.0	120	70	1.2	0.1	15.0	10.8	0.7	1.2
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						506	14.0	18.0	79.0	260	1.1	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						101%	112%	130%	98%	110%	58%	50%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	MOJICON DE AREQUIPE	MOJICON DE AREQUIPE	FT66	150.0	150	180	6.0	3.0	30.0	105.0	1.5	0.0
FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	141.1	120	76	0.36	0.24	15.48	9.6	0.48	1.2
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						426	11.4	9.2	70.0	315	2.8	151.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						86%	91%	67%	86%	143%	147%	5040%

MENÚ No. 9												
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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE CHIP DE CHOCOLATE	PONQUE CON CHIPS DE CHOCOLATE	FT47	80.0	80	280	6.4	9.7	40.0	56.0	0.8	0.0
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	C062	199.2	120	49	0.84	0.36	10.56	39.6	1.56	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						491	13.04	15.66	72.96	273.6	2.36	82.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						99%	104%	113%	90%	124%	124%	27%

COMPONENTE	PREPARACIÓN	ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	CROISSANT CON BOCADILLO	FT55	80.0	80	332	8.8	8.8	52.0	5.6	8.0	47.2
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	172.0	120	65	1.1	0.1	13.7	42.0	0.4	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						527	16	16	76	298	8	199.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	128%	115%	94%	135%	421%	66%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	PANETON	PAN CON FRUTAS O PANETON SAN ISIDRO	FT45	95.0	95	324	9.0	4.0	35.9	54.6	0.8	23.0
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	126.4	120	64	0.72	0.12	13.32	20.4	0.48	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						550	15.52	9.68	71.62	253	1.32	105.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						110%	124%	70%	88%	115%	69%	35%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE FRUTOS ROJOS	PONQUE DE FRUTOS ROJOS	FT52	80	80.0	280	6.4	9.6	40.0	56.0	0.8	0.8
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE DE COCO	DULCE COCO	FT64	30.0	30	113	1.3	1.6	24.0	0.0	0.2	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						563	15	17	86	256	1	150.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						113%	120%	123%	106%	116%	53%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE VAINILLA	PONQUE SABOR A VAINILLA	FT53	80	80.0	280	6.4	9.6	40.0	56.0	0.8	0.8
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	MANI	Maní con piel, tostado, sin sal	T029	30	30	194	7.8	15.1	5.8	18.0	0.6	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						644	21	31	68	274	1.4	150.8
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						129%	168%	224%	84%	124%	73%	50%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON UVAS PASAS	PAN Y/O MOGOLLA CON UVAS PASAS	FT43	80.0	80	288	8.0	4.0	36.8	56.0	0.8	0.0
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	171.5	120	121	1.8	0.1	26.8	9.6	1.1	3.6
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						579	14.8	10.1	87.6	265.6	2.7	153.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	118%	73%	108%	120%	142%	51%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PASTEL CON AREQUIPE	Pastel con arequipe	FT29	100.0	100	300	9.0	6.0	40.0	50.0	3.0	0.0
FRUTA	GUAYABA PERA	Guayaba, pintona, cruda	C032	160.0	120	94	1.08	0.48	18.12	19.2	0.36	3.6
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						524	16	13	68	319	3.3	153.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						105%	128%	94%	84%	145%	173%	51%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA CON BOCADILLO	PAN CON BOCADILLO	FT54	60.0	60	254	9.6	6.0	36.0	42.0	0.6	0.0
FRUTA	MANGO	Mango común, crudo	C051	240.0	120	95	0.7	0.0	21.0	18.0	0.5	0.0
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						511	16.12	11.6	79.4	238	1.1	80
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						103%	128%	84%	98%	108%	58%	27%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS CASERA	Galleta casera	FT18	80.0	80	300	6.4	13.6	48.0	56.0	0.8	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0	ROLLO DE BOCADILLO	ROLLO DE BOCADILLO	FT68	30.0	30	109	0.6	0.5	27.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						579	12	20.1	99	256	1.6	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						498	12.5	13.8	81.0	220	1.9	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						116%	96%	145%	122%	116%	84%	50%

		La educación es de todos	Mineducación	PAE								
MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA JM - JT AL 20%												
NIVEL/GRADO:			MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO									
DEPARTAMENTO		CUNDINAMARCA			MUNICIPIO			SOACHA				
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO			AFROCOLOMBIANO /					
		RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA			X		
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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA NARANJA	PONQUE SABOR NARANJA	FT49	90.0	90	315	7.2	10.8	45	63	0.9	0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	COCADA	COCADA	FT60	30.0	30	108	1.2	1.3	28.3	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						593	13.4	18.2	97.3	263	1.7	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						102%	92%	113%	103%	119%	71%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON BOCADILLO	PAN CON BOCADILLO LIDER	FT54	90.0	90	343	14.4	9.0	54.0	63.0	0.9	0
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	171.5	120	121	1.8	0.1	26.8	9.6	1.1	3.6
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						634	23.0	15.0	102.8	273	2.0	153.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	158%	93%	109%	124%	83%	51%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	MELOSA DE AREQUIPE	MELOSA DE AREQUIPE	FT55	110.0	110	330	9.9	5.5	60.8	5.5	1.1	0.0
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	172.0	120	65	1.1	0.1	13.7	42.0	0.4	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						525	17.0	12.6	84.5	298	1.5	152.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						90%	117%	78%	90%	135%	63%	51%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	CROISSANT CON BOCADILLO	FT55	90.0	90	374	9.9	9.8	58.5	6.3	9.0	53.1
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	141.0	120	70	1.2	0.1	15.0	10.8	0.7	1.2
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						606	16.9	15.52	95.9	195.1	9.72	134.3
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	12.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE TRADICIONAL	PONQUE TRADICIONAL	FT58	90.0	90	315	7.2	10.8	45.0	63.0	1.0	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE CON LECHE	DULCE DE LECHE	FT62	35.0	35	131	1.5	1.5	35.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						616	15.7	18.3	102.0	263	1.0	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	108%	113%	108%	119%	42%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CHIP DE CHOCOLATE SAN	GALLETA CON CHIP DE CHOCOLATE SAN	FT42	90.0	90	342	7.2	15.3	54.0	63.0	0.5	0.0
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	141.0	120	70	1.2	0.1	15.0	10.8	0.7	1.2
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						582	15.4	15.7	91.0	2738	1.2	150.0
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						100%	106%	97%	95%	124%	50%	50%

MENÚ No. 9						
		NOMBRE DEL		PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES

COMPONENTE	PREPARACIÓN	ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	(g)	(g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE CHIP DE CHOCOLATE	PONQUE CON CHIPS DE CHOCOLATE	FT47	90.0	90	315	7.2	11.0	45.0	63.0	0.9	0.0
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	C062	199.2	120	49	0.84	0.36	10.56	39.6	1.56	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						526	13.84	16.96	77.96	280.6	2.46	82.4
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN : SECUNDARIA/MODALIDAD RACIÓN						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						91%	95%	103%	83%	127%	103%	27%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LIMON	GALLETAS SABOR A LIMON	FT41	90.0	90	342	8.1	15.3	54.0	63.0	0.9	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE DE MORA	DULCE DE MORA CLAVELEZ	FT61	35.0	35	90	0.0	0.0	20.7	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						602	13.1	21.3	98.7	263	1.7	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						103%	90%	132%	105%	119%	50%	50%

MENÚ No. 11												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	6J	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE COCO	Ponque coco	FT46	90.0	90	379	7.2	14.0	45.0	75.6	1.3	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	GALLETAS CON BOCADILLO	GALLETIN	FT33	35.0	35	121	0.7	0.7	23.3	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						630	14	22	78	326	1	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						109%	97%	136%	83%	148%	42%	50%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PAN MULTICEREAL	PAN MULTICEREAL	FT63	95.0	95	247	7.6	5.7	52.5	52.5	1.0	0.0
FRUTA	MANGO	Mango común, crudo	C051	240.0	120	95	0.7	0.0	21.0	18.0	0.5	0.0
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						512	13.3	11.7	85.3	284.5	1.8	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						88%	92%	73%	90%	129%	75%	50%

MENÚ No. 13												
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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0

DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT CON BOCADILLO	CROISSANT CON BOCADILLO	FT55	90.0	90	374	9.9	9.8	58.5	6.3	9.0	53.1
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	172.0	120	65	1.1	0.1	13.7	42.0	0.4	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						569	17	17	82	298	9	205.5
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						98%	117%	105%	87%	135%	37500%	69%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	PANETON	PAN CON FRUTAS O PANETON	FT45	115.0	115	392	10.8	4.8	43.4	66.0	1.0	27.8
FRUTA	CIRUELA	Ciruela, común, cruda	C017	126.4	120	64	0.72	0.12	13.32	20.4	0.48	2.4
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						618	17.32	10.52	79.12	264.4	1.44	110.2
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	119%	65%	84%	120%	60%	37%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE FRUTOS ROJOS	PONQUE DE FRUTOS ROJOS	FT52	90	90.0	315	7.2	10.8	45.0	63.0	0.9	0.9
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	DULCE DE COCO	DULCE COCO	FT64	30.0	35	132	1.5	1.9	28.0	0.0	0.2	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						617	16	19	95	263	1.1	150.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD RACIÓN INDUSTRIALIZADA						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	110%	118%	100%	119%	46%	50%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA SABORIZADA UHT	FT38	200.0	200	170	7	6	22	200	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE VAINILLA	PONQUE SABOR A VAINILLA	FT53	90	90.0	315	7.2	10.8	45.0	63.0	0.9	0.9
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
AZÚCAR Y DULCES	MANI	Maní con piel, tostado, sin sal	T029	30	35	226	9.1	17.6	6.7	21.0	0.7	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						711	23	34	74	284	2	150.9
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						122%	158%	211%	78%	129%	83%	50%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0

DERIVADO DE CEREAL	PAN CON UVAS PASAS	PAN Y/O MOGOLLA CON UVAS PASAS	FT43	90.0	90	324	9.0	4.5	41.4	63.0	0.9	0.0
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	171.5	120	121	1.8	0.1	26.8	9.6	1.1	3.6
AZÚCAR Y DULCES	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						615	15.8	10.6	92.2	272.6	2.8	153.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						106%	109%	66%	98%	123%	116%	51%

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)
LÁCTEOS	LECHE ENTERA DE VACA UHT	LECHE ENTERA DE VACA UHT	FT57	200.0	200	130	6	7	10	250	0	150.0
DERIVADO DE CEREAL	PASTEL CON AREQUIPE	Pastel con arequipe	FT29	120.0	120	360	10.8	7.2	48.0	60.0	3.6	0.0
FRUTA	GUAYABA PERA	Guayaba, pintona, cruda	C032	160.0	120	94	1.08	0.48	18.12	19.2	0.36	3.6
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						584	18	15	76	329	4	153.6
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						100%	124%	93%	81%	150%	166%	51%

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)
LÁCTEOS	YOGURT, BEBIBLE ENTERO CON AZÚCAR	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200.0	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0	80.0
DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA CON BOCADILLO	PAN CON BOCADILLO	FT54	70.0	70	296	11.2	7.0	42.0	49.0	0.7	0.0
FRUTA	MANGO	Mango común, crudo	C051	240.0	120	95	0.7	0.0	21.0	18.0	0.5	0.0
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						553	17.72	12.6	85.4	245	1.2	80
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						92%	122%	78%	90%	111%	50%	27%

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)
LÁCTEOS	AVENA UHT	AVENA	FT36	200.0	200	170	5.0	6.0	24.0	200.0	0.8	150.0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CASERA	Galleta casera	FT18	100.0	100	375	8.0	17.0	60.0	70.0	1.0	0.0
FRUTA	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0	ROLLO DE BOCADILLO	ROLLO DE BOCADILLO	FT68	30.0	30	109	0.6	0.5	27.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL NUTRIENTES MENÚ						654	13.6	17.5	111	270	1.8	150
RECOMENDACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO /MODALIDAD						580	14.5	16.1	94.3	220	2.4	300.0
% ADECUACIÓN GRUPO DE ATENCIÓN/MODALIDAD						112%	94%	108%	117%	122%	75%	50%