

Servicio:
Grupos de edad:

De tú a tú
6 a 8 años 11 meses

Refrigerio				
Componentes	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Derivados de cereales	Todos los días	21 a 30 g	21 a 30 g	21 a 30 g
Frutas		118- 200 g	100 g	100 g
Leche y derivados lácteos		200 cc	200 cc	200 cc

Almuerzo				
Componentes	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Verduras	Todos los días	40-55 g	40 g	40 g
Cereal	Todos los días	25 g	25 g	61-80 g
Tubérculos, raíces y plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carne roja	2 días/semana Carne roja 1 día/semana Visceras	45 g	45 g	32 g
Pollo o pescado	2 días/semana	Pechuga 48 g Pierna 62 g Contramuslo 49 g Pescado 87 g	45 g	32 g (sin hueso)
Leguminosas	1 día/semana	15 g	15 g	34 - 38 g
Aceíte: girasol, maíz o soya	Todos los días	7 g	7 g	7 g

Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón. La leguminosa no reemplaza la proteína de origen animal.

Las medidas caseras y el peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecer la medida casera de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

OTROS	
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Ingesta de agua durante la prestación del servicio: 3 vasos
Azúcar, miel o panela	Estos alimentos pueden utilizarse sin que se supere el 10% del aporte de Calorías de la minuta patrón. Es decir, no más de 14 g/día.

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	555	22,5		18,5		71,2		207	300	3,3	2,3	229
RECOMENDACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS 6-8 años y 11 meses (AMDR para macronutrientes)	1392	34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,2	UL: 900	UL: 2500	UL: 40	UL: 12	UL: 1900
PORCENTAJE DE CUBRIMIENTO	40%	65%	32%	48%	34%	41%	31%	75%	38%	53%	77%	19%

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio:
Grupos de edad:

De tú a tú
9 a 13 años 11 meses

Refrigerio				
Componentes	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Derivados de cereales	Todos los días	30 a 50 g	30 a 50 g	30 a 50 g
Frutas	Todos los días	150- 200 g	150 g	150 g
Leche y derivados lácteos	Todos los días	210 cc	210 cc	210 cc

Almuerzo				
Componentes	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Verduras	Todos los días	45-100 g	45 g	45 g
Cereal	Todos los días	30 g	30 g	61-80 g
Tubérculos, raíces y plátanos	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g
Carne roja	2 días/semana Carne roja 1 día/semana Visceras	70 g	70 g	50 g
Pollo o pescado	2 días/semana	Pechuga 76 g Pierna 82 g Contramuslo 77 g Pescado 115 g	70 g	50 g (sin hueso)
Leguminosas	1 día/semana	20 g	20 g	46 -50 g
Aceite: girasol, maíz o soya	Todos los días	10 g	10 g	10 g

Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón. La leguminosa no reemplaza la proteína de origen animal.

Las medidas caseras y el peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecer la medida casera de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

OTROS	
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 4 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Un vaso de agua es igual a 210 cc o 7 onzas.
	Ingesta de agua durante la prestación del servicio: 4 vasos
Azúcar, miel o panela	Estos alimentos pueden utilizarse sin que se supere el 10% del aporte de Calorías de la minuta patrón. Es decir, no más de 19 g/día.

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	747	40,4		35,5		104,5		258	358	15,3	3,0	328
RECOMENDACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS 9-13 años y 11 meses (AMDR para macronutrientes en mayores 1 año) EAR.	1908	47,7	95,4	53,0	74,2	238,5	310,1	433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0
PORCENTAJE DE CUBRIMIENTO	39%	84,7%	42,3%	67,0%	47,8%	43,82%	33,7%	59,6%	32,5%	175,9%	60,0%	21,9%

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio:
Grupos de edad:

De tú a tú
14 a 17 años 11 meses

Refrigerio				
Componentes	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Derivados de cereales	Todos los días	30 a 60 g	30 a 60 g	30 a 60 g
Frutas	Todos los días	200- 300 g	200 g	200 g
Leche y derivados lácteos	Todos los días	210 cc	210 cc	210 cc

Almuerzo				
Componentes	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Verduras	Todos los días	50-100 g	50 g	50 g
Cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-160 g
Tubérculos, raíces y plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carne roja	2 días/semana Carne roja 1 día/semana Visceras	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana	Pechuga 118 g Pierna 151 g Contramuslo 121 g Pescado 212 g	110 g	63 g (sin hueso)
Leguminosas	1 día/semana	30 g	30 g	70 - 75 g
Aceite: girasol, maíz o soya	Todos los días	17 g	17 g	17 g

Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón. La leguminosa no reemplaza la proteína de origen animal.

Las medidas caseras y el peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecer la medida casera de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

OTROS	
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 5 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Un vaso de agua es igual a 210 cc o 7 onzas. Ingesta de agua durante la prestación del servicio: 5 vasos
Azúcar, miel o panela	Estos alimentos pueden utilizarse sin que se supere el 10% del aporte de Calorías de la minuta patrón. Es decir, no más de 26 g/día.

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1033	41,5		53,3		125,1		306	381	6,1	3,9	337
RECOMENDACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS 14-17 años y 11 meses (AMDR para macronutrientes en mayores 1 año) EAR.	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
PORCENTAJE DE CUBRIMIENTO	43%	68%	34%	79%	56%	41%	32%	55%	35%	52%	46%	22%

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR