

Servicio:

De tu a tú

Grupos de edad:

6 a 8 años 11 meses

Refrigerio				
Componentes	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Derivados de cereales	Todos los días de atención	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 y hortalizas	Todos los días	40-55 g	40 g	40 g
Cereales o derivados de 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	45 g	45 g	32 g
	Carne roja 1 día/semana Visceras			
Pollo o pescado	2 días/semana	Pechuga 48 g	45 g	32 g (sin hueso)
		Pierna 62 g Contramuslo 49 g Pescado 87 g		
Leguminosas	1 día/semana	15 g	15 g	34 - 38 g
Aceite, 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 7 onzas de agua o bebidas 3 veces en el 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
Bienestarina Más @	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
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 15 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	608	25,7		19,0		80,2		224	420	4,9	3,9	240
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	44%	74%	37%	49%	35%	46%	35%	81%	53%	79%	130%	20%

* 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:

De tú a tú

Grupos de edad:

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 de atención	30 a 50 g	30 a 50 g	30 a 50 g
Frutas		150- 200 g	150 g	150 g
Leche y derivados lácteos		210 cc	210 cc	210 cc

Almuerzo				
Componentes	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Verduras y hortalizas	Todos los días	44-100 g	45 g	45 g
Cereales o derivados de 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 7 onzas de agua o bebidas 4 veces en el día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Ingesta de agua durante la prestación del servicio: 4 vasos
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
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 20 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	801	43,6		36,0		113,5		275	478	16,9	4,5	338
RECOMENDACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS 9-13 años y 11 meses (AMDR para	1908	47,7	95,4	53,0	74,2	238,5	310,1	UL:1700	UL: 3000	UL: 40	UL: 25	UL: 2200
PORCENTAJE DE CUBRIMIENTO	42%	91%	46%	68%	49%	48%	37%	64%	43%	194%	90%	23%

* 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		
		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		200-300 g	200 g	200 g
Leche y derivados lácteos		210 cc	210 cc	210 cc

Almuerzo				
Componentes	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Verduras y hortalizas	Todos los días	50-100 g	50 g	50 g
Cereales o derivados de 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 35 onzas de agua o bebidas 5 veces en el día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Ingesta de agua durante la prestación del servicio: 5 vasos
Bienestarina Más®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
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 27 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	1086	44,6	53,7	134,1	323	501	7,7	5,5	347
RECOMENDACIÓN PARA NIÑOS Y NINAS 14-17 años y 11 meses (AMDR para	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	558,0	1100,0
PORCENTAJE DE CUBRIMIENTO	45%	74%	37%	80%	57%	44%	34%	58%	46%